લાગણીસભર બાળઉછેર

બાળવિકાસની કુદરતી Tips

અમીતા ગોવિંદા

અનુવાદક : સ્વાતિ મેઢ

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

લાગણીસભર બાળઉછેર

બાળવિકાસની કુદરતી Tips

અમીતા ગોવિંદા

અનુવાદક : સ્વાતિ મેઢ



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

eBook

લા ગણીસભર બા બઉછેર

બાળવિકાસની કુદરતી Tips

અમીતા ગોવિંદા

અનુવાદક : સ્વાતિ મેઢ



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

પુસ્તક પ્રકાશક અને વિક્રેતા

૧૧૦ પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ,

અર્થબાગ,

મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨

ટેલિ. (૦૨૨) ૨૨૦૧૩૪૪૧

'દ્વારકેશ'

રૉયલ ઍપાર્ટમૅન્ટ પાસે, ખાનપુર,

અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧

ટેલિ. (૦૭૯) ૨૫૫૦૬૫૭૩

Visit us at : www.rrsheth.com

E-mail : sales@rrsheth.com

LAAGANI SABHAR BALUCHHER

Gujarati Translation of English Bestseller

'The Art of Sensitive Parenting '

Written in English by Amita Govinda

Translated into Gujarati by Swati Medh

Published by **R. R. Sheth & Co. Pvt. Ltd.**

Mumbai □ Ahmedabad

પ્રથમ આવૃત્તિ : મે, ૨૦૧૬

પ્રકાશક

આર. આર. શેઠ એન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨ □ અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧

Cataloging-in-Publication (CIP)

Govinda , Amita

Laagani Sabhar Baluchher /Amita Govinda; Translated by Swati Medh

Ahmedabad : **R . R. Sheth & Co. Pvt. Ltd.** , 2016 176 p., 22 cm.

ISBN : 978-93-5122-417-4

(1) Child Development I. Amita Govinda II. Title

સાભાર સ્વીકાર

સંવેદનાનો આ પ્રવાસ શરૂ થયો ૧૯૯૮માં, એક 'સંવાદ' રૂપે, બાળકોના વિકાસ અને બાળકના ઉછેરની રીતો વિશે ઊઠતા પ્રશ્નો અંગેના ન્યૂઝલેટર રૂપે, તેમજ બાળકો વિષે માતા-પિતા અને શિક્ષકો વચ્ચે સહિયારી સમજ વિકસાવવાના પ્રયત્નરૂપે. આ ન્યૂઝલેટર લખવામાં પ્રયોજનરૂપ બનનાર જ્ઞાનભારતી સ્કૂલનો હું આભાર માનું છું. આ ન્યૂઝલેટર નિયમિત રીતે છપાતો રહે તે માટે કાળજી લેનારા અને એનું સમીક્ષાત્મક વાચન કરીને સૂચનો આપતાં રહેનાર શ્રી આર. સી. શેખરની હું આભારી છું. શિક્ષકો અને માતા-પિતા સાથે નિયમિત રીતે થતી બાળકો વિષેના પ્રશ્નોની – □□પચારિક અને અનૌપચારિક – ચર્ચાઓમાંથી જ મને 'સંવેદના' માટે લખવા જેવા મુદ્દાઓ મળી રહ્યા. તેમની હું હૃદયથી આભારી છું. આ કૉલમ લગભગ દસ વર્ષ ચાલી. એ દરમિયાન વાચકો તરફથી મને સતત પ્રતિભાવો અને પ્રશંસા મળતાં રહ્યાં એ જ એનું ચાલકબળ હતું. 'સંવેદના' કૉલમ જેમાં લખાતી હતી તે સામયિક 'ડાયલોગ-સંવાદ'ના સંપાદન કાર્યમાં મને શ્રી વત્સલા ઝુત્સીની મદદ મળી એમનો પણ હું આભાર માનું છું. ભાવના ભારદ્વાજે ખૂબ ઉત્સાહથી ચિત્રો બનાવી, રજૂ થયેલા મુદ્દાને વધુ સબળ બનાવ્યા. 'સંવેદના'નો ભાગ બનેલાં બાળકોએ કરેલાં ચિત્રો અને તસ્વીરો માટે બાળકોનો આભાર તો માનવો જ જોઇએ!

'સંવેદના' અત્યારે જે સ્વરૂપે છે તેમાં એને લાવવા માટે મને પ્રેરણા આપનાર અને સહાય કરનાર સૌ મિત્રોનો ખાસ કરીને સેન્ટ્રલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ ઍજ્યુકેશન, યુનિવર્સિટી ઑફ દિલ્હીના પ્રો. નમિતા રંગનાથનનો હું આભાર માનું છું. પ્રો. નમિતાએ ખૂબ કાળજીથી હસ્તલિખિત પ્રત વાંચી અને એનું સંપાદન કરવામાં મને મદદ કરી હતી. આ પુસ્તકનું પ્રકાશન કરવા માટે તેમનો સતત આગ્રહ હતો અને સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન મારો ઉત્સાહ ટકાવી રાખવામાં તે મારી સાથે જ હતાં. ડૉ. અંજના મંગલગિરિએ પણ આખી હસ્તપ્રત વાંચીને મૂલ્યવાન સૂચનો આપ્યાં. આ પુસ્તકને આખરી આકાર આપવામાં તેમના પ્રયત્નોએ મને ખૂબ મદદ કરી છે.

મારાં કુટુંબીજનો મને હંમેશાં ટેકો આપતાં રહ્યાં છે, મારા લેખનની સાર્થકતા સમજતાં રહ્યાં છે. હું સૌથી વધુ ઋણી ગોવિંદની છું, જેમણે 'સંવેદના'ના પ્રત્યેક અંક ધ્યાનથી, સમીક્ષાત્મક દૃષ્ટિએ વાંચીને તે વિષે પોતાના વિચારો મને જણાવી, ચર્ચાઓ અને ચિંતનો કરીને આ પુસ્તકને આખરી ઓપ આપ્યો. એમના વિના આ પુસ્તક કદાચ થયું જ ન હોત! રાધિકાને મોટી કરતાં કરતાં હું પણ વિકસી! બાળઉછેરના પહેલા વ્યવહારુ પાઠ તો એણે જ મને ભણાવ્યા! એના બાળપણના અનેક પ્રસંગો યાદ આવે ત્યારે અત્યારે પણ હું હસી પડું છું! આ પ્રયત્નમાં મને મદદ કરવા બદલ હું એનો

આભાર માનું છું. પુસ્તકનાં ચિત્રો અને તસ્વીરોનું ડિજિટલાઈઝિંગ કરવા માટે અને એ વિષેના મારા વિચારો ઉત્સુકતાથી સાંભળવા બદલ હું શિશિરની આભારી છું. આ પુસ્તકના પ્રકાશન માટે ઉત્સુકતા દાખવનાર શ્રી દિલીપભાઈનો આભાર. કુમુદ ચોક્સી, જેમણે જીવનને એની સંપૂર્ણતામાં માણવાનું ઉદાહરણ જાતે પૂરું પાડીને મને પણ એ શીખવ્યું. તેમનો પણ હું આભાર માનું છું. તેમણે પણ પુસ્તકની હસ્તપ્રત વાંચીને મને પ્રોત્સાહન આપ્યું. આ પુસ્તકરૂપે મંજિલે પહોંચતા પ્રવાસમાં તેઓ સતત સાથીદાર રહ્યાં છે.

આ પુસ્તક વિષે

બાળકને ઉછેરતી વખતે માતા-પિતા અને બીજાં મોટેરાંઓએ જે સંવેદનશીલતા દર્શાવવી જોઈએ એ આ પુસ્તકનો વિષય છે. પુસ્તકનું શીર્ષક છે 'સંવેદના.' સંસ્કૃત ભાષાના આ શબ્દનો અર્થ થાય છે 'સમ વેદના' અર્થાત્ ઊંડી લાગણી સાથે અનુભવ કરવો. આ પુસ્તકમાં સંવેદનાની આ વિભાવના દ્વારા માતા-પિતાએ બાળકના ઉછેરમાં અપેક્ષિત કેવી સંવેદનશીલતા કેળવવાવી જોઈએ એ સમજાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. બાળકના મોટા થવાની સમગ્ર પ્રક્રિયામાં માતા-પિતા અને બાળક બંને સાથે એ અનુભવમાંથી કઈ રીતે પસાર થઈ શકે એ વિશે માર્ગદર્શન આપ્યું છે. અહીં બાળકની સાથે રહીને તેના ભૌતિક અને સામાજિક/ભાવનાત્મક જગતને જાણવા અને બાળવિકાસના પ્રશ્નોને સમજવા વિષે રજૂઆત કરવામાં આવી છે. આ પુસ્તક, બાળકની દુનિયાને મોટાંઓ સામે, અને મોટાંઓ માટે ખોલે છે. મોટાંઓ એટલે બાળકની સાથે સૌથી નિકટના સંબંધમાં આવતા લોકો. અર્થાત્ તેના માતા-પિતા અને શિક્ષકો. ખરું કહીએ તો એક વાર પુખ્ત બન્યા પછી આપણે બાળકના જગતને બહુ ઓછું સમજી શકીએ છીએ. આપણે આપણા બાળપણને વિસરી જઈએ છીએ, [illegible] વિષે ઘણાં ખોટી રીતનાં અર્થઘટનો કરીએ છીએ. પુસ્તકમાં આપણી આવી કેટલીક ગેરસમજોનાં સ્પષ્ટીકરણ રજૂ કર્યાં છે. સ્કૂલજીવનની શરૂઆતના કેટલાક તબક્કાઓમાં બાળકને સંભાળવા વિષે માતા- પિતા અને શિક્ષકો માટે કેટલીક સરળ પણ મૂલ્યવાન રીતો સૂચવી છે. આ પુસ્તકમાં બાળકની વિકસતી જતી જરૂરિયાતો પરત્વે મોટેરાંઓએ સંવેદનશીલ બનવું જોઈએ એ તો વાત કરી જ છે. એ ઉપરાંત એય સમજાવ્યું છે કે બાળકની સાથે આપણે પણ કઈ રીતે વિકસવું. વિકાસના દરેક તબક્કે બાળકના મનમાં પણ સંઘર્ષો જાગતા હોય છે, એને આઘાતો લાગતા હોય છે. આ બધાને કઈ રીતે સાચવી લેવા, એ ઉકેલવામાં બાળકને કઈ રીતે સાથ આપવો એ વિષે પણ વાત કરી છે. બાળપણ હંમેશાં જીવનનો એક આનંદપૂર્ણ, વિસ્મયપૂર્ણ તબક્કો હોય છે અને માતા-પિતા પોતાના સંતાનની સાથે પોતે પણ બાળપણનો આનંદ માણી શકે છે. પોતાના સંતાનના ઉછેરમાં માતા- પિતાની સંવેદના જાગે અને બાળકના પરિપ્રેક્ષ્યને તેઓ સંવેદનશીલતા રાખીને સમજે. બાળકના પક્ષથી વિચારે, તેમની પાસેથી 'કશુંક શીખતાં' શીખે અને બાળકના ઉપર ઉપરથી લાગતા બેપરવા અને છીછરા વર્તનને અમસ્તા 'બાળકવેડા' માની લેવાને બદલે બાળકના મનની અંદર રહેલા ઊંડાણને સમજી શકે. આ પુસ્તકનો એ જ ઉદ્દેશ છે.

આ પુસ્તકનાં લેખિકા વર્ષોથી બાળવર્ગ (નર્સરી) અને પ્રાથમિક શિક્ષણમાં નવા પ્રકારની (ઈનોવેટિવ) પદ્ધતિઓનાં અમલીકરણ અને પ્રોત્સાહન કાર્યમાં અનેક શાળાઓ અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ સાથે જોડાયેલાં છે. આ પુસ્તક એ કાર્યના

પરિપાકરૂપે છે. પુસ્તકમાં સમાવેલા પ્રત્યેક મુદ્દા વિષે વર્ષો સુધી તેમણે માતા-પિતા અને શિક્ષકો સાથે સંવાદ કર્યો છે. પુસ્તકમાં સમાવેલા દરેક મુદ્દાઓ વાલીઓ અને શિક્ષકો સાથે ચર્ચા કરીને વારંવાર મઠારીને લખાયા છે. બધા જ વિચારો વાસ્તવ જીવનમાં થતા અનુભવો અને શહેરો તથા ગ્રામીણ વિસ્તારોની શાળાઓમાંથી જોવા-જાણવા મળેલા કિસ્સાઓને આધારે રજૂ કરાયા છે. લેખિકા બે દાયકા કરતાં પણ વધુ સમયથી આ ક્ષેત્રમાં સક્રિય છે. તેઓ સંશોધનકાર્ય સાથે પણ જોડાયેલાં છે. આ પુસ્તકમાં સમાવેલી શિક્ષકો અને વાલીઓને આપવામાં આવેલી સલાહો તેમને ઉપયોગી બની હોવાનું પણ જાણવા મળ્યું છે.

દરેક માતા-પિતાને ઈચ્છા હોય જ કે તેમનું સંતાન એનામાં રહેલી બધી જ સંભાવનાઓને ઉજાગર કરે અને એક સંતુલિત વ્યક્તિ બને. માતા-પિતાને વાસ્તવજીવનમાં ઉપયોગી બને તેવી સાદી, સરળ અને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી અપાતી સલાહની અપેક્ષા હોય છે. આ પુસ્તક એ જ કામ કરે છે. બાળકને ઊછેરી રહેલા માતા-પિતા અને શિક્ષકો સુધી પહોંચવાનો આ એક પ્રયત્ન છે. આ પુસ્તકની વિશિષ્ટતા છે તેની સરળ ભાષા અને શૈલી. અઘરા અને સૈદ્ધાંતિક શબ્દપ્રયોગો અહીં બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં કરાયા છે. બાળમનોવિજ્ઞાન કે બાળવિકાસ વિષેની સૈદ્ધાંતિક વાતો પણ અહીં સામાન્ય વાચક સમજી શકે તેવી ભાષામાં મૂકી છે. અલબત્ત, આ બધી વાતોનો વૈજ્ઞાનિક આધાર છે જ. આ વાતો માતા-પિતા અને શિક્ષકોને બાળકોની બોધાત્મક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો પરત્વે વધુ સંવેદનાપૂર્ણ બનાવે છે. વાલીઓ અને શિક્ષકોએ તેમની આસપાસમાં જોયેલા, જાણેલા, અનુભવેલા કિસ્સાઓના આધારે જ આ પુસ્તક રચાયું છે અને તેમને એ અચૂક ગમશે જ.

આ પુસ્તકની બીજી એક આગવી લાક્ષણિકતા એ છે કે અહીં બાળકના જીવનમાં આવતાં બંને ક્ષેત્રો ઘર અને સ્કૂલનું જોડાણ કર્યું છે. બાળકના જીવનમાં ઘર અને સ્કૂલ બે જુદી જુદી જગ્યાઓ નથી હોતી. સ્કૂલ એ ઘરનું વિસ્તરણ હોય છે. બાળકને પહેલવહેલું સ્કૂલે મોકલતાં માતા-પિતાનાં મનમાં ઊઠતી દ્વિધાઓ, મૂંઝવણોને અહીં સુંદર રીતે રજૂ કરી છે. એ રીતે આ પુસ્તક માતા-પિતા અને શિક્ષકો બંને વચ્ચે જોડાણ રચે છે. બંને સાથે રહીને બાળકના ઉછેરમાં આવતા પડકારોને સમજવાના હોય છે. રૂઢિગત રીતે આપણે ત્યાં ઘર અને સ્કૂલને બે અલગઅલગ જગ્યાઓ તરીકે જોવામાં આવે છે. બંનેમાં અપેક્ષાઓ પણ જુદી જુદી રાખીએ છીએ, પરંતુ હકીકતે બાળક ઘરમાં જે અનુભવે છે અને સ્કૂલમાં જે અનુભવે છે એ બંનેની તેના વૃદ્ધિ-વિકાસ પર સહિયારી અસર થાય છે.

આ પુસ્તક સમસ્યાઓ કેન્દ્રિત પુસ્તક નથી. માતા-પિતાને 'આમ કરો', 'આમ ન કરો' જેવી સૂચનાઓ આપતું પણ આ પુસ્તક નથી. આ પુસ્તકનો હેતુ અને ભાષા પોઝિટિવ છે. ઊછરતા બાળકના રમતિયાળપણા, સ્વયંસ્ફુરણા, સર્જનશીલતાનો

આનંદ મોટેરાંઓ પણ કઈ રીતે માણી શકે તેની વાત અહીં કરી છે. આ પુસ્તક માતા-પિતા (વાલીઓ) અને શિક્ષકોને 'સંવેદનશીલ બાળઉછેર'નાં સિદ્ધાંતો અને રીતોનો પરિચય કરાવે છે, અને સાચા અર્થમાં લાગણીપૂર્ણ માતા અને પિતા બનવાનો સહિયારો માર્ગ ચીંધે છે.



શિક્ષકો અને માતા–પિતા સાથે થોડી વાત

વ્યક્તિ માટે પોતાનાં બાળપણનાં વર્ષોમાં સૌથી મહત્ત્વનાં હોય છે તેનાં માતા-પિતા અને શિક્ષક. આ ત્રણેની ભૂમિકા બાળકના ઉછેરમાં અત્યંત મહત્ત્વની છે. બાળક જન્મે છે ત્યારે એ 'ઘરમાં' હોય છે, થોડું મોટું થાય ત્યારે એને સ્કૂલે મોકલવામાં આવે છે. સ્કૂલ એ ઘરનું વિસ્તરણ હોય છે. અહી બાળકનું અનુભવક્ષેત્ર વિસ્તરે છે. બાળપણમાં વ્યક્તિને થયેલા આનંદના કે દુ:ખના અનુભવો તેનો ભાવિ વિકાસ કઈ તરાહનો અને કઈ દિશામાં જશે તે નક્કી કરે છે. વિકાસનાં બધાં પાસાંઓમાં પાયાની પૂર્વશરત છે સલામતીની અનુભૂતિ, બાળક કેટલું શીખશે, એનો વિકાસ કેવો થશે, એની કેડી કંડારતું મહત્ત્વનું પરિબળ છે એને બાળપણમાં મળેલું સામાજિક અને ભાવનાત્મક વાતાવરણ.

દરેક માતા-પિતાની અંદર એક શિક્ષક હોય છે અને દરેક શિક્ષકની અંદર એક માતા કે પિતા હોય છે. બાળકના જીવનમાં એના પહેલા શિક્ષક એનાં માતા-પિતા જ હોય છે. બાળક સ્કૂલમાં જવા માંડે એ અગાઉ ઘરમાં જ એ ઘણુંબધું શીખી ચૂક્યું હોય છે. સ્કૂલમાં શિક્ષકની ભૂમિકા માતા કે પિતાની અવેજીમાં હોય છે. આથી જ એ જરૂરી બને છે કે માતા-પિતા અને શિક્ષક એકબીજાની ભૂમિકાને પૂરક બને જેથી કરીને બાળકનું વ્યક્તિત્વ પૂર્ણ રીતે વિકસે.

આ પુસ્તકનો હેતુ એ છે કે માતા-પિતા, શિક્ષકો અને બાળકો સાથે કામ કરતા લોકોમાં ઊછરતાં બાળક વિષે એક સહિયારી સમજ વિકસાવવી. આ પુસ્તક માતા-પિતા અને શિક્ષકોને બાળવિકાસની પ્રક્રિયા સમજવામાં મદદરૂપ બનશે. બાળકના વિકાસના માપદંડો પ્રત્યેક બાળકે થોડા જુદા જુદા હોય છે, ઉંમરસહજ કાર્યો-કૌશલ્યો શીખવામાં પણ બાળકે-બાળકે તફાવતો હોય છે. આ સમજવું અને બાળક જ્યારે જે કરે એ વિષે એણે કશુંક સિદ્ધ કર્યું છે એવી લાગણી એને કરાવવી. એનામાં 'નિષ્ફળ જવાશે' એવો ભય ન પેસી જાય તે કાળજી રાખવી જરૂરી હોય છે. આ પુસ્તક આ મુદ્દો સરસ રીતે સમજાવે છે.

બાળકમાં 'સફળ થયાનો' અહેસાસ એને આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ વ્યક્તિ બનાવે છે. કેટલાંક પ્રકરણો 'બાળકની સર્જનશીલતાને ખૂલવા દો', 'શીખતું બાળક', 'બાળક અને સ્કૂલ'માં બાળકની વયને અનુરૂપ પ્રવૃત્તિઓ સૂચવવામાં આવી છે. એના આધારે માતા-પિતા અને શિક્ષકો બીજી એવી જ પ્રવૃત્તિઓ પણ બાળક સાથે કરી શકે. બાળકની સાથે રહીને કામ કરવા-કરાવવામાં બાળકનો શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે સ્વસ્થ વિકાસ થાય છે. બાળકની પ્રવૃત્તિઓમાં મોટાંઓ સહભાગી બને તેનાથી

બાળકના મનમાં બીજા લોકો પર વિશ્વાસ કરી શકાય તેવી સમજ ઊભી થાય છે અને એ એમને પ્રસન્ન અને સલામત બનાવે છે.



અનુક્રમણિકા

I. ઊછરતું બાળક

આ પ્રકરણમાં આપણે બાળકનાં વિકાસનાં વિવિધ પાસાંઓ વિષે સમજીશું. એકેએક બાળક આ દરેક તબક્કામાંથી પસાર થાય છે. બાળકના વિકાસના આ પ્રવાસમાં સૌથી કેન્દ્રરૂપ બાબત છે ઊછરી રહેલા બાળકની મૂળભૂત જરૂરિયાતોને સંતોષવાની. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ એની દુનિયા ઘર અને કુટુંબમાંથી વિસ્તરીને સ્કૂલ અને ઘર બહારની દુનિયા સુધી પહોંચે છે. આ પ્રકરણમાં આપણે મુખ્ય ધ્યાન બાળકના વિકાસના તબક્કાઓ અને પ્રક્રિયાઓને સ્પષ્ટ કરવા તરફ રાખીશું. દરેક બાળક આ જ રીતે વિકસતું હોય છે. બાળકના જીવનમાં એનાં માતા-પિતા સાથે એનાં દાદા-દાદી (બંને પક્ષના) અને સહોદર ભાઈબહેનોનું સ્થાન પણ હોય છે, જે સંબંધ તેના ઊછેરમાં ખૂબ મહત્ત્વના હોય છે. ઊછરી રહેલા બાળક માટે માતા-પિતા ઉપરાંત કુટુંબના બીજા સભ્યોની અસર પણ પડે છે. બાળક અને એ વ્યક્તિઓનો પરસ્પર સ્નેહ અને સન્માન સાથેનો સ્વસ્થ સંબંધ બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસના મહત્ત્વનાં પરિબળો બને છે. આથી જ આપણે એ સંબંધો સ્વસ્થ રીતે રચાય તે વિષે અહીં સમજીશું. બાળકના વિકાસની પ્રક્રિયા પર આ સંબંધોની સ્થિરતાની અસર લાંબા સમયની હોય છે.

આ પ્રકરણમાં આપણે નીચે દર્શાવેલા મુદ્દા આવરી લઈશું.

(૧) નાના બાળકોની જરૂરિયાતો

(૨) બાળકોની સામાજિક દુનિયા

(૩) પોષણયુક્ત ભોજનને બાળકો માટે આનંદદાયી અનુભવ બનાવીએ

(૪) બાળકને સ્વનિર્ભર બનતાં શીખવીએ

(૫) સહોદર ભાઈ-બહેનો સાથે ઉછરતું બાળક

(૬) દાદા-દાદી એ બાળકના જીવનનો એક ભાગ છે

(૭) બાળકોના સવાલો – આપણા જવાબો

૧

નાના બાળકોની જરૂરિયાતો

સ્કૂલમાં નર્સરી-કેજીના વર્ગમાં નવાં બાળકોને પ્રવેશ મળ્યા પછી સ્કૂલ જવાનો પહેલો દિવસ તમને યાદ તો હશે જ! આ દિવસે નાનાં ભૂલકાંઓ સાથે તેમનાં માતા-પિતા પણ હોય છે. વર્ગમાં જવાનો સમય થાય છે. વર્ગમાં જતી વખતે અને ત્યાં ગયા પછી કેટલાંક ભૂલકાં ભેંકડા તાણીને રડતાં હોય છે, કેટલાંક શાંત બેઠાં હોય છે અને કોઈકોઈ તો એટલાં સ્વસ્થ હોય છે કે બાજુમાં બેઠેલા રડતા બાળકને પંપાળીને, રમકડું દેખાડીને શાંત કરવાના પ્રયત્નો કરે! આવું કેમ? બાળકને રડતું જોઈને મમ્મી-પપ્પાને ચિંતા થાય છે, એમનો જીવ બળે છે. બાળક સ્કૂલમાં જતાં રડે એમાં સ્કૂલનો દોષ નથી હોતો. બાળકના રડવાનું કારણ હોય છે એની મૂળભૂત જરૂરિયાતોની પૂરી ના થયાની લાગણી. અહીં સવાલ એ થાય કે તરીક વધતા-વિકસતા જતા બાળકની મૂળભૂત જરૂરિયાતો શું હોય છે?

સૌથી મહત્ત્વની વાત છે શારીરિક સ્વસ્થતા. જે પ્રત્યેક બાળકની જરૂરિયાત છે. બાળકને પૂરતી શારીરિક સંભાળ, પૂરતો સંતુલિત આહાર, યોગ્ય વસ્ત્રો, પૂરતી ઊંઘ અને આરામ તેમ જ કસરત મળે તે જરૂરી છે. બાળક મોટું થઈને સ્વસ્થ વ્યક્તિ બને તે માટે તેને આ બધું પૂરું પાડવું જરૂરી છે. બધાં જ માતા-પિતા અને શિક્ષકે આ સમજવાની બાબત છે. વળી, બાળકને માત્ર શારીરિક જરૂરિયાતો નથી હોતી. એને મનથી પણ કાંઈક જોઈતું હોય છે. તમે જોયું હશે કે ચાલી શકતું હોય તેવું બાળક પણ ઘણીવાર માંગણી કરે છે 'મને ઊંચકી લો.' આ જીદ નથી હોતી, બાળકને થાક લાગ્યો હોય કે ચાલવાનું આળસ આવતું હોય તેવું ય નથી હોતું. આ જીદ પાછળ હોય છે બાળકની ભાવનાત્મક જરૂરિયાત. એને તમારું ધ્યાન, તમારી હૂંફ, તમારી સંભાળ જોઈતી હોય છે. આ પણ આહાર, વસ્ત્રો, આરામ, વ્યાયામ જેવી જ પાયાની જરૂરિયાત હોય છે.

બાળકની સામાજિક-ભાવનાત્મક જરૂરિયાતનો એક ભાગ છે સલામતી અને સ્વીકાર. આ બંને લાગણીઓ બાળકના ભાવિ વિકાસના પાયારૂપ હોય છે. બાળકને એની આસપાસના લોકો પાસેથી સતત અને એકધારો પ્રેમ જોઈતો હોય છે. આપણે બાળકને પ્રેમ તો કરતા જ હોઈએ છીએ, પણ એ બાળકને આપણા પ્રેમનો અહેસાસ આપણે કઈ રીતે કરાવી શકીએ? બાળક પ્રત્યેના આપણા પ્રેમની અભિવ્યક્તિ કઈ

રીતે કરવી? આ સવાલોનો જવાબ છે : બાળક સાથે શારીરિક સંપર્ક રાખીને, એના તરફ પ્રતિભાવ દર્શાવીને અને એમને યોગ્ય આહાર આપીને. આ બધું મળે તો બાળકને સલામતી અને સ્વીકાર અનુભવાય છે.

આવાં પ્રેમ, સલામતી, સ્વીકાર બાળકને મનથી સલામત અને આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ વ્યક્તિ બનાવે છે. બાળકોને ઉછેરવા માટે એમની સંભાળ રાખે, એમને પ્રેમ કરે, સ્વીકારે અને પ્રોત્સાહન આપે તેવું વાતાવરણ જોઈતું હોય છે. તેમની સામાજિક-ભાવનાત્મક જરૂરિયાતો સંતોષાય તો બાળકોને પોતાની આસપાસની વ્યક્તિઓમાં વિશ્વાસ બેસે છે. કોઈની સાથે જોડાયેલા છે. તેવી એમને લાગણી થાય છે. આ જ સલામતીની લાગણી છે જેને લીધે બાળકો પોતાની આસપાસના લોકો સાથે સંતોષભર્યો સંબંધ રચી શકે છે. આવી ભાવનાત્મક સ્થિરતા બાળકોની શીખવાતી ક્ષમતા પર મહત્ત્વનો પ્રભાવ પાડે છે. બાળકની જરૂરિયાત સંતોષાય ત્યારે એમની આસપાસની દુનિયામાં એમને વિશ્વાસ બેસે છે.

આ તબક્કે નાનાં બાળકોની આસપાસના વાતાવરણમાં રહેલી વસ્તુઓને સમજવાની સમજશક્તિ અને કૌશલ્યો ખીલવાં જોઈએ. શીખવાનો પાયો છે જોઈ તપાસીને સમજવામાં, અને કશુંક તપાસવામાં. બાળક પોતાની બધી જ જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરીને દુનિયાને સમજવામાં ઓતપ્રોત હોય છે. અને એટલા માટે જ બાળકોને એમની કુતૂહલવૃત્તિ જાગે અને સંતોષાય તેવું વાતાવરણ આપણે પૂરું પાડવું જોઈએ. બાળકોને એમની સમસ્યાઓના ઉકેલો મળવા જોઈએ. જો આ પડકારો એમની સામે યોગ્ય સમયે આવે અને અમુક પ્રમાણમાં તે સફળ થાય તેવી રીતે આવે તો બાળકો આનંદિત અને સદા પ્રસન્ન રહે છે.

બાળકોની મૂળભૂત જરૂરિયાતો કઈ રીતે સંતોષાય?

- બાળક કુટુંબમાં જન્મે છે અને કુટુંબના સભ્યો એમની મૂળભૂત જરૂરિયાતોને સંતોષે છે. નાનાં બાળકો માટે સ્કૂલ એ કુટુંબનું જ વિસ્તરણ હોય છે તેથી બાળકોની મૂળભૂત જરૂરિયાતો સંતોષવા જેટલી જવાબદારી કુટુંબની હોય છે તેવી જ રીતે શાળાના શિક્ષકોની પણ હોય છે.

- ઘરમાં માતા-પિતા-વાલીઓએ અને સ્કૂલમાં શિક્ષકોએ બાળકને પ્રોત્સાહક વાતાવરણ આપવું જોઈએ. બાળકોને પ્રેમ, સંભાળ અને હૂંફની જરૂર હોય છે. એનાથી બાળકમાં સલામતીની અને પોતાનો સ્વીકાર થતો હોવાની લાગણી ઘડાય છે. બાળકો વિષે થયેલાં સંશોધનો દર્શાવે છે કે સલામત બાળક આનંદિત, સ્ફૂર્તિલું અને આત્મવિશ્વાસથી સભર હોય છે. અસલામત બાળક ભયભીત, બીજાનો આધાર શોધતું અને નબળું આત્મસન્માન ધરાવતું થઈ જાય છે.

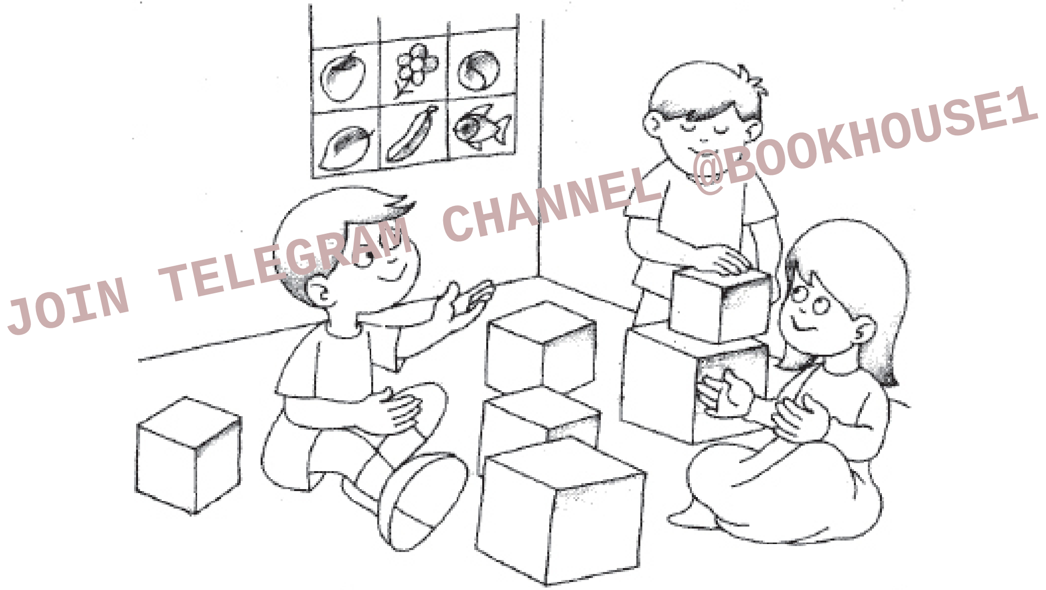
- બાળકની શારીરિક જરૂરિયાતો – સંતુલિત આહાર, પૂરતો આરામ, ઊંઘ અને વ્યાયામ યોગ્ય રીતે સંતોષાય તો તેની શારીરિક સુખાકારી, સ્વસ્થતા આપોઆપ આવે છે અને એ બાળક તંદુરસ્ત તેમજ પ્રસન્ન રહે છે.
- બાળકોનાં માતા-પિતા અને શિક્ષકોને એ સમજ હોવી જોઈએ કે આ બધું બાળક માટે અનિવાર્ય જરૂરિયાતો છે અને મોટાંઓ તરીકે તેમણે બાળકોની આ જરૂરિયાતોને યોગ્ય પ્રતિભાવ આપવાનો છે.



૨

બાળકોની સામાજિક દુનિયા

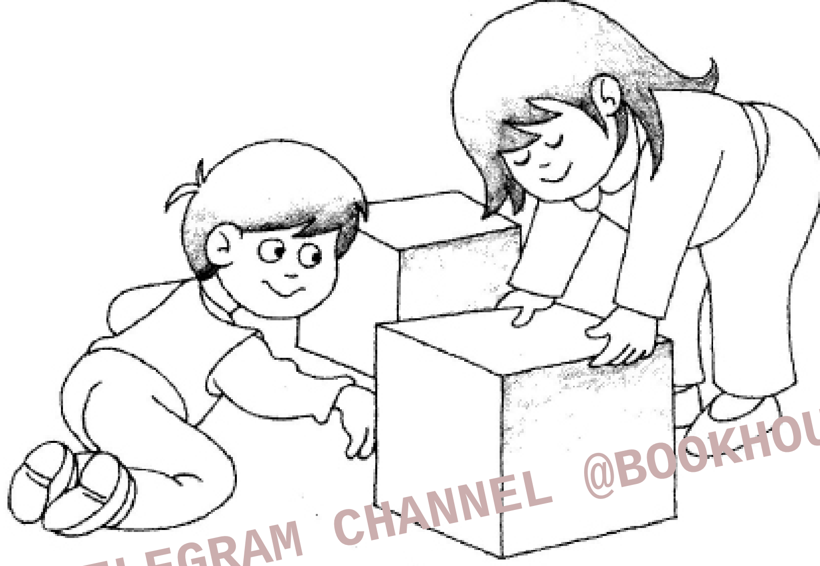
બાળક શિશુઅવસ્થામાં હોય ત્યારે પણ એનામાં બીજા લોકો સાથે જોડાવાની, હળવામળવાની વૃત્તિ હોય છે. જે એક મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. સાવ નાનકડું શિશુ પણ કોઈ એને ખવડાવે કે કપડાં પહેરાવે એવી માગણી કરે છે. એટલું જ નહી પણ એને કોઈ ઊંચકે, વહાલ કરે, પંપાળે એવી પણ માગણી કરે છે. શરૂઆતમાં શિશુ માટે મુખ્ય 'બીજી વ્યક્તિ' માત્ર માતા હોય છે. પણ જેમ જેમ સમય વીતતો જાય તેમ તેમ બાળકનું 'બીજી વ્યક્તિઓ'નું વિશ્વ વિસ્તરે છે.



શિશુનો સૌથી પહેલો સામાજિક સંપર્ક શરૂ થાય છે, કોઈની સાથે નજર મેળવીને હસવાથી. પછી શિશુ મોટું થતું જાય અને એનું સામાજિક વિશ્વ પણ વિસ્તરતું જાય છે. એ બીજા લોકો સાથે રમવા માંડે છે. બે વર્ષનાં બાળકોને સાથે બેસાડો તો એ એકબીજાંની સાથે નહી રમે પણ પોતાનામાં ગૂંથાયેલાં રહીને પણ પાસે બેઠેલાં બાળકની હાજરી સ્વીકારી લેશે. તમે રમકડાંથી રમતાં બાળકોને જુઓ તો દરેક બાળક પોતપોતાની રીતે રમતું હોય છે. સિવાય કે બીજું બાળક કે કોઈ મોટું એની વચ્ચે આવે. ત્રણ વર્ષની ઉંમરનાં બાળકો પોતાના જેવડાં બાળકો સાથે રમતાં થઈ જતાં હોય છે.

બાળક મોટું થાય એ પછી એ પોતાના જૂના સાથીઓને ભૂલી જાય છે, છતાં એમની અસર તો એના પર રહી જ જાય છે. એ સાથીઓને લીધે જ બાળક બીજા

લોકોની ‘હાજરી’ને સ્વીકારતાં અને બીજા લોકોનાં અધિકારો અને હિતોને માન્ય રાખતાં શીખે છે. જ્યારે એ મોટું થાય ત્યારે એના શરૂઆતના આ અનુભવો એવા સામાજિક સંબંધોને ધાર આપે છે. બાળકના આ વયના અનુભવો આનંદભર્યા રહ્યા હોય તો એને નવા મિત્રોને મળતાં સહેજપણ બીક નહીં લાગે. આ ઉપરાંત, આ અનુભવોથી એની ભાવનાત્મક સ્થિરતાના પાયા ચણાય છે. એ સૌ જુદા જુદા હોઈ શકે એ વાતને સ્વીકારતું થાય છે, અને વધારે મહત્ત્વનું તો એ છે કે નિષ્ફળતા મળે ત્યારે ગુસ્સે થયા વિના હાર સ્વીકારતાં શીખે છે.



બાળકને એની જ વયનાં બાળકો સાથે મિત્રતા કેમ વધારે ગમે છે? મિત્રો દ્વારા બાળકો સહભાગી બનતાં શીખે છે, વહેંચીને ખાતાં શીખે છે. પોતાની જ વયનાં બાળકો સાથે હરીફાઈ વધુ હોય અને એક વ્યક્તિનું વર્ચસ્વ કે ઉપરીપણું ઓછું હોય. નાનાં બાળકો માટે મિત્રો એમના શ્વાસપ્રાણ હોય છે. એમને રમવા માટે બીજાં બાળકો જોઈએ છે. બીજાં બાળકો સાથે દોડાદોડ કરવી, પગથિયાં ચડ-ઊતર કરવાં, સાથે કપડાં પહેરવાં જેવી રમતો બાળકને ખૂબ ગમે છે. પોતાની સાથે પોતાના જેવડાં થોડાં મિત્રો હોય ત્યારે બાળક, ખુશ થાય એવું ખુશ કોઈ થઈ શકે નહીં.

બાળકોના વિકાસમાં કેટલીક જરૂરિયાતો એવી હોય છે જેને માટે એમને પોતાનાં જેવડાં બીજાં બાળકો સાથે સંવાદ કરવો પડે છે. આવાં બાળકોના માનસિક વિકાસનું સ્તર લગભગ સમાન હોય. આવાં બાળકો (અંગ્રેજીમાં એને Peer group કહે છે) સાથે સંવાદ જ બાળકોનાં મહત્ત્વનાં વલણો અને વર્તણૂકોનું ઘડતર થતું હોય છે. બાળક મુખ્યત: સ્વકેન્દ્રી હોય છે અને પોતાના જેવડાં બાળકો સાથે રહેવા-રમવાના અનુભવથી એનામાં સામાજિક સભાનતા અને નૈતિક સંવેદનશીલતા જેવા ગુણો કેળવાય છે.

બાળકની કેટલીક સામાજિક લાક્ષણિકતાઓ બીજા બાળકોની વર્તણૂકની નકલ હોય છે. ઘણીવાર બાળક મુશ્કેલ સમયે ગાઢ મિત્રો પાસેથી માનસિક આધાર શોધે છે. કારણ કે પોતાના જેવો જ બૌદ્ધિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ ધરાવતી બીજી વ્યક્તિઓ એના મિત્રો જ હોય છે. એમની સાથે તે સમાન સ્તરે સંવાદ કરી શકે છે. જીવનની અનુભૂતિઓની તુલના કરી શકે છે, તનાવો અને સંઘર્ષોમાં તેમને સહભાગી બનાવી શકે છે.

મિત્રો સાથેના સંવાદથી બાળકોને સમજાય છે કે કોઈ પણ રીતની અનુભૂતિઓ માત્ર એમને એકલાને નથી થતી. એકલતા, ડર, ગુસ્સો અને આક્રમકતા જેવી લાગણીઓ બીજાં બાળકોને પણ થતી હોય છે.

માતા-પિતા અને શિક્ષકો તરીકે આપણે શું કરી શકીએ?

- આપણે બાળકોને એના જેવા બીજાં બાળકોની સાથે રમવા, હળવા-ભળવા ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. કેટલાંક બાળકોને પોતાનાથી થોડાં મોટાં કે થોડાં નાનાં બાળકો સાથે રમવું ગમે છે. આમાં કશું જ અસ્વાભાવિક નથી. બાળકોને તેમના જેવાં મિત્રો સાથે ઓળખાણ કરાવવી પણ એમની સાથે જ દોસ્તી રાખવી એવો કોઈ આગ્રહ ન કરવો.

- બાળકોના જગતમાં માત્ર બાળકો નથી હોતાં, મોટાઓ પણ હોય છે. બાળકોને મન એમના મિત્રોની જેમ જ, આપણે પણ એમના વિશ્વનો જ ભાગ હોઈએ છીએ. આપણને મોટાંઓને બાળકોની દુનિયા અલગ લાગી શકે પણ બાળકો માટે તો તે એક જ દુનિયા હોય છે.

- બાળકોને એમનાં મનગમતાં નાટકો, સ્ટાર્સ અને રોલ મોડલ્સ હોય છે અને અલગ જૂથો પણ હોય છે. આ બાબતને સમસ્યા તરીકે ન જોવી.

- જીવનનાં બીજાં ક્ષેત્રોની જેમ સામાજિક વર્તણૂકમાં પણ બાળકો ઘરના મોટાઓની વર્તણૂકનું અનુકરણ કરતાં હોય છે. એમને ગમતાં એમનાં જેવડા બાળકોને જોઈને પણ ઘણું શીખતા હોય છે. કેટલીક વાર તો વાર્તાઓ અને ટીવી સિરિયલનાં પાત્રોનું થતું અનુકરણ પણ બાળકો ન કરે એ જોવાની માબાપ અને શિક્ષકોની જવાબદારી બને છે.



3

પોષણયુક્ત ભોજનને બાળકો માટે આનંદદાયી અનુભવ બનાવીએ

ઈશાની મમ્મી ફરિયાદ કરે છે કે ઈશા જમતી વખતે બહુ ચાળા કરે છે અને બરાબર જમતી નથી.

વિભાની છ વર્ષની દીકરી સવારે દૂધ પીને તરત જ એની ઊલટી કરી નાખે છે.

મોન્ટુનાં મમ્મી-પપ્પા કહે છે કે એમનો દીકરો સામાન્ય જમવાનું જરાય નથી ખાતો પણ પોટેટો ચીપ્સ, પોપકોર્ન અને ચોકલેટો ભરપેટ આરોગે છે.

શું આ સમસ્યાઓ ઈશાની મમ્મીની, વિભાની કે મોન્ટુનાં માતા-પિતાની જ છે? કદાચ ના. શક્ય છે તમારાં બાળકોની પણ આવી જ સમસ્યાઓ હોઈ શકે. આપણે આ સમસ્યાઓને સમજીએ અને બાળકોને આ ટેવોમાંથી બહાર લાવીને સ્વાદિષ્ટ, પોષણયુક્ત ભોજન આનંદથી જમતાં શીખવીએ.

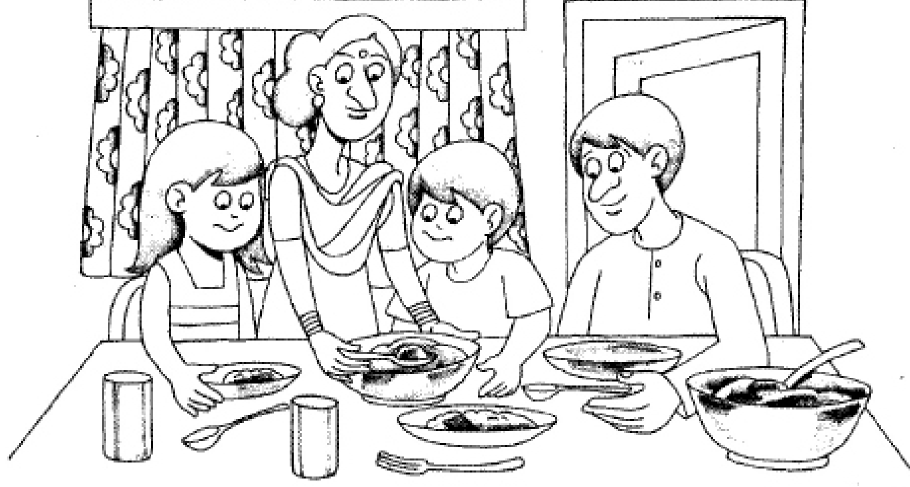
બાળક ખાવાની ના પાડતું હોય એની પાછળ ઘણીવાર પોતાની તરફ ધ્યાન ખેંચવાની વૃત્તિ હોઈ શકે છે. કેટલાંક (મોટાં ભાગનાં) બાળકો જમતાં અતિશય વાર કરે, ખાવામાં ચાળા કરે (ભાતના બે-બે દાણા ખાય!), 'એક જ રોટલી', 'આટલી જ દાળ', 'શાક નહીં' જેવી શરતો મૂકતાં હોય છે. આમ કરવા પાછળનું કારણ એ હોય છે કે આ રીતે એમને મમ્મીનું કે પપ્પાનું કે બંનેનું ધ્યાન મળે છે. મમ્મી-પપ્પા લાડ ન કરતાં હોય, વઢતાં હોય તો ય ભલે! આ બહાને એટલું તો ચોક્કસ કે મમ્મી-પપ્પા એની તરફ બેધ્યાન નથી!

માતા-પિતા ઈચ્છે કે બાળક સારો આહાર લે. એથી એ લોકો બાળકને પરાણે ખવડાવે છે. બાળકને ગમતું ન હોય અને જમાડે તેથી જમવાનો કાર્યક્રમ, ગુસ્સો, ડર, ગેરવાજબી માગણીઓ અને શરતોથી ભરેલો તનાવગ્રસ્ત કાર્યક્રમ બની જાય છે. બાળકોએ રોજ સવારે દૂધ પીવું જોઈએ એમ માનીને એને માતા દૂધ પીવડાવે, બાળક પરાણે પીએ અને ઊલટી કરી નાખે. બાળકને ગમતા સ્વાદનું ભોજન, ખાદ્યપદાર્થો આપવા વિકલ્પો શોધવા જોઈએ. અમુક ખાવું જોઈએ, આટલું તો ખાવું જ જોઈએ એવા આગ્રહોથી બાળકને ખાવા તરફ વિરોધની લાગણી થઈ શકે.

ઘણાં માતા-પિતા ભોજન અંગેની સારી કે ખરાબ વર્તણૂક માટે ઈનામ કે શિક્ષાની લાલચ કે ધમકી આપતા હોય છે. બાળક કહ્યું માને તો એને બિસ્કિટ, ચૉકલેટ, કેન્ડી, કેક આપવામાં આવે છે. આ વાનગીઓ પોષણયુક્ત નથી છતાં ઈનામ તરીકે ખાવા દેવામાં આવે છે. જ્યારે માતા-પિતા જ બાળકની આવી ટેવને પોષે ત્યારે બાળકને પણ બીજી વાનગીઓને બદલે ચૉકલેટ-કેન્ડી જ વધારે ગમે એ દેખીતી વાત છે. એ જ રીતે શિક્ષા તરીકે બાળકને ભૂખ્યું રાખવામાં આવે તો તે ભોજનને માતા-પિતા દ્વારા અપાતી લાલચનું પ્રતીક ગણવા માંડે છે.

કેટલાંક બાળકો વધારે પડતું ખાતાં હોય છે, કેટલાંક બાળકો અવ્યવસ્થિત રીતે ખાતાં હોય છે. વધારે પડતું ખાવાથી સ્થૂળતા આવે છે. જો કે સ્થૂળતા હંમેશાં અતિઆહારનું જ પરિણામ હોય છે એવું નથી. કેટલીક વાર સ્થૂળતા જિનેટિક (વારસાગત) પણ હોય છે. શરીરમાં એન્ડોક્રાઈન ગ્રંથિમાં અસંતુલનને કારણે પણ સ્થૂળતા આવે છે. બાળક વધારે પડતું કે બહુ જ ઓછું ખાતું હોય અને લાંબો સમય આ સ્થિતિ રહે તો ડૉક્ટરને વાત કરી એની કોઈ શારીરિક સમસ્યા તો નથી ને એ વિષે ખાત્રી કરવી જરૂરી બને છે. બાળકમાં અતિઆહાર કે અલ્પઆહારની સમસ્યા કોઈ શારીરિક તકલીફને કારણે ન હોય ત્યારે આ સમસ્યા વિષે ખૂબ સંભાળથી કામ લેવું જોઈએ. બાળકને સમજાવીને જમાડવું, જમવાની ટેવ કેળવવી જોઈએ. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં બાળક થોડું મોટું વ્યવસ્થિત થાય એ પછી માતા-પિતાની મદદથી જ આ સમસ્યા દૂર થઈ જાય છે.

કેટલાંક માતા-પિતા બાળકની જમવા બેસવાની રીતભાત, ટેબલમૅનર્સને અતિ મહત્ત્વ આપતાં હોય છે. બાળક જમતું હોય ત્યારે 'જોજે, વેરીશ નહીં', 'જોજે દાળ કપડાં પર ઢોળાય નહીં', 'જલ્દી કર, કેટલી વાર?', 'ચમચી સરખી રીતે પકડ' જેવી સૂચના સતત આપતા રહે છે. આવા રોકટોકના વાતાવરણમાં કોને જમવાની મજા આવે? જમવાનો અનુભવ જેટલો વધુ આનંદપૂર્ણ અને હળવાશભર્યો હોય તેટલું બાળક જમવાની સારી રીતો જલદી શીખે છે.



ઘરમાં થતાં કામકાજમાં પણ બાળકોને ભાગ લેવો ગમતો હોય છે. રસોઈ કરતી વખતે, જમવાની તૈયારી કરતી વખતે બાળકને કામમાં જોડવાથી એ ખુશ થાય છે. એને 'મેં કંઈક કર્યું' એવું લાગે છે. સલાડ બનાવવામાં બાળકની મદદ લો, એ હોંશભેર સલાડ ખાશે. જમવાની ટેવો પણ બાળકો બીજા લોકોને જોઈને જ શીખતાં હોય છે. માતા-પિતા અને બીજા વડીલો જે અને જે રીતે જમતાં હશે, બાળક એ જ રીતે જમશે. પપ્પા ઉપદેશ આપે 'ટમેટાંમાં ખૂબ પોષણ હોય, ખા' અને પોતે જ ટમેટાં ન ખાતા હોય તો? બાળક શું કરશે? ગમે તેટલો આગ્રહ કે [illegible]થી પણ ટમેટાં નહીં જ ખાય અને મોટું થયેલું બાળક તો કહેશે પણ ખરું 'પપ્પા તો નથી ખાતા, મને કેમ કહો છો?' બાળકો મોટાનું કહેલું કરતાં કરેલું જલદી ગ્રહણ કરે છે.

બાળકને માતા-પિતાની સાથે બેસીને જમવાનો આનંદ તો કંઈક જુદો જ આવે છે! જમતાં જમતાં માતા-પિતા બાળકોને પોતાના અનુભવો કહે, તેમને રીતભાત શીખવે, તેમની જમવાની ટેવો કેળવે એ માટે યોગ્ય ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. આપણામાંથી કેટલા એવો આગ્રહ રાખે છે કે દિવસમાં એક વાર તો બધાંએ સાથે બેસીને જમવું જ? આહાર માત્ર શરીરની જરૂરિયાત નથી, ભાવનાત્મક જોડાણને દૃઢ બનાવવામાં ભોજનની ભૂમિકા મહત્ત્વની છે. આવો ભાવનાત્મક સંબંધ બાળકોની જમવાની ટેવો પર પ્રભાવ પાડી શકે છે, નહીં કે 'પોષક અને સંતુલિત આહાર ખાવો જોઈએ' એવો ઉપદેશ.



૪

બાળકને સ્વનિર્ભર બનતાં શીખવીએ

દરેક બાળકને સ્વનિર્ભર બનવું ગમે છે, આમ છતાં એને માતા-પિતાની સલામતીનું છત્ર પણ જોઈતું હોય છે. નવું નવું ચાલતાં શીખેલા બાળકને જોજો. મમ્મી-પપ્પાનો હાથ છોડાવીને એ દોડી જાય અને થોડું આગળ જઈને રોકાઈને પાછું વળીને જુએ અને મીઠું હસે! જો મમ્મી-પપ્પા એની સામે સ્મિત કરે તો વળી પાછું એ દોડવા માંડે. આ રીતનું વર્તન કરતું બાળક એવું શીખી રહ્યું હોય છે કે તે એકલું ચાલી શકે છે. માતા-પિતાને પોતાના બાળક પર વિશ્વાસ પેદા થાય એ રીતે જાતે શીખવાની આ રીત ઘણી સુંદર છે!



ઘણીવાર તમે બાળકને જમાડતાં હો, કપડાં પહેરાવતાં હો, કે સીડી ઉતારતાં હો ત્યારે એ કહે, 'હું કરીશ, હું કરીશ, મને કરવા દો.' આ પણ બાળકોની જાતે શીખવાની એક રીત છે. બાળકો એ દેખાડવા માગતાં હોય છે કે એ જાતે કપડાં પહેરી શકે છે, જમી શકે છે, પગથિયાં ચડ-ઊતર કરી શકે છે. દરેક ક્ષણે બાળક કંઈક નવું શોધતું હોય છે પણ આપણે બાળકને આ રીતે સ્વનિર્ભર થવા નથી દેતા. અને 'રહેવા દે તને નહીં ફાવે' એમ કહીને એના આત્મવિશ્વાસને ડગાવતા રહીએ છીએ. આ તબક્કે બાળકની જરૂરિયાત અને સ્વ-નિર્ભર બનવાની ઈચ્છા વચ્ચે સંઘર્ષ જાગે છે. બાળકો પોતે પહેલ નથી કરતાં કારણ કે એમને અસલામતી લાગતી હોય છે, ભૂલ કર્યાનો ડર લાગતો હોય

છે, કંઈક જોખમ લાગતું હોય છે. પરંતુ માતા-પિતા એને જાતે કંઈક કંઈક કરવા દે અને છતાં ય એને સાચવી લેવા તેઓ બાળક પાસે રહે તો બાળકને 'કંઈક' કર્યાનો આનંદ મળે છે. એનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે. બાળક જ્યારે આમ સ્વતંત્ર થવા ઈચ્છતું હોય ત્યારે માતા-પિતાએ સહેજ સંવેદનશીલ બનીને આ પ્રક્રિયાને ટેકો, અને સમર્થન આપવાં જોઈએ.

મોટા થવાની પ્રક્રિયા આ જ છે. દરેક વ્યક્તિને સ્વતંત્રપણે પસંદગી કરીને કામ કરવાની ઈચ્છા થાય છે. આની શરૂઆત બાળપણથી જ જોવા મળે છે. બાળકો માટે સ્વતંત્ર થવું એટલે શું? મોટાંઓ પર બધી રીતે આધાર રાખવાની, અસહાય હોવાની લાગણીમાંથી બહાર આવવું. બાળકોને જાતે કામ કરવું, જાતે નિર્ણયો લેવા ગમે છે પણ એમ કરવાનાં પરિણામો શું આવે તેની સમજ નથી હોતી. એટલે જ એમને માતા-પિતાનો આધાર જોઈતો હોય છે. ઘણીવાર પોતાના જેવડાં બીજાં બાળકોનું જોઈજોઈને શીખવા પણ જાય છે પરંતુ માતા-પિતાથી દૂર જવું એમને નથી ગમતું. આને પરિણામે એમની અપેક્ષાઓ અને અગ્રિમતાઓ માતા-પિતાથી જુદી પડે એ વાતથી એમના મનમાં સંઘર્ષ જન્મે છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં પાયાનું આ બીજું કામ છે.

બાળકોએ બીજાઓ પર નિર્ભર રહેવું જ પડે છે. એ સ્થિતિમાં સ્વનિર્ભરતાની લાગણી વિકસાવવી સહેલી નથી હોતી. કોઈ કોઈ બાળકો બીજા પર અતિનિર્ભર રહે છે. ખાસ કરીને બીમાર બાળકોને પોતાના વર્તન-વિચારમાં સ્વતંત્ર બનતાં ડર લાગે છે. દમ, ડાયાબિટીસ કે વિકલાંગતાથી પીડાતું બાળક મોટાઓ પર ઘણાં લાંબા સમય સુધી નિર્ભર રહે છે, એને રહેવું પડે છે, પરંતુ આવા કિસ્સાઓ ઓછા હોય છે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં ઘરના વાતાવરણ પર આધાર રહે છે. કેટલીક વાર ઘરનાં મોટાંઓ બાળકના સ્વનિર્ભર બનવાના પ્રયત્નોને ઉત્તેજન નથી આપતા. નાનપણમાં જ વ્યક્તિ સ્વતંત્રતા-પરતંત્રતા વચ્ચે સંતુલન સાધવામાં જેટલી સફળ થાય તેના પર જ મહદ્‌અંશે એ મોટી થતાં કેવી વ્યક્તિ થશે તેનો આધાર રહે છે.

બાળકને સ્વનિર્ભર બનવામાં મદદ કરીએ

આપણે એ સમજવું જોઈએ કે આપણે બાળકો સાથે કામ કરવાનું છે. શારીરિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને બૌદ્‌ધિક રીતે વિકસી રહેલાં બાળકો સાથે, મતલબ કે વયમાં નાની પણ વિશિષ્ટ 'વ્યક્તિઓ' સાથે કામ કરવાનું છે. બાળકો મોટાં થાય તેમ તેમ ધીમે ધીમે પોતાની રોજબરોજની ક્રિયાઓ સ્વતંત્રપણે કરતાં શીખી જાય છે. ચાલવું, વસ્તુ લેવી, ચડઊતર કરવું, કપડાં પહેરવાં, મોઢું ધોવું, દાંત સાફ કરવા જેવાં કૌશલ્યો મેળવતાં જાય છે. એ માટે બાળકોને આપણે આ રીતે મદદરૂપ બની શકીએ.

બાળકને એ જાતે બદલી શકે તેવાં કપડાં પહેરાવો અને એ પહેરતાં-કાઢતાં શીખવો. એ જાતે રમી શકે તેવાં રમકડાં એમને રમવા આપો, જાતે લે-મૂક કરી શકે તે

રીતે વસ્તુઓ કે રમકડાં ગોઠવો.

બાળકની પોતાની ઈચ્છા જાગી રહી છે, એનાં ચિહ્નો સમજતાં શીખો. બાળક જ્યારે 'હું કરીશ', 'હું જાતે ખાઈશ' જેવા શબ્દો કહેવા માંડે ત્યારે એને એ કામ કરવા દેવું. એ પરથી બાળક સમજશે કે એનું સ્વતંત્ર થવું તમને ગમે છે, સ્વનિર્ભરતાની સમજ બાળકને આત્મવિશ્વાસ આપે છે. જે પરિસ્થિતિઓ ભવિષ્યમાં એમના જીવનમાં બનવાની છે, કે બનશે એવી પરિસ્થિતિઓ સાથે કામ લેવાનો આત્મવિશ્વાસ બાળક આ રીતે જ કેળવે છે.

બાળકને પોતાની રોજિંદી ક્રિયાઓ જાતે કરવાની તક આપો. એ રીતે એમને આત્મવિશ્વાસ મળે છે અને પોતે 'કંઈક કર્યું'ની, અથવા પોતે 'કશુંક પ્રાપ્ત કર્યા'ની લાગણી થાય છે.

બધાં બાળકો સરખાં નથી હોતાં. કેટલાંક જાતે કરતાં બહુ જલદી શીખી જાય છે, તો કેટલાંકને વાર લાગે છે. માના ખોળામાં બેસવું બધાં જ બાળકોને ગમે. એની સલામતીની લાગણીની ઝંખના છે. બાળક એકલું રમતું હોય કે બીજાં બાળકો સાથે હોય તો પણ વચ્ચે વચ્ચે આવીને મમ્મીને જોઈ જાય, સહેજ વહાલ કરાવે અને પાછું રમવા જતું રહે. બાળકોને પોતે સલામત છે, એને પ્રેમ આપનાર કોઈ છે તેની ખાતરી શોધતા હોય છે ત્યારે આવા 'લાડ માગે છે.' રોજ જાતે ટી-શર્ટ પહેરી લેતું બાળક કોઈ વાર કહે 'ના મમ્મી પહેરાવે' તો એમ ન સમજવું કે એને જાતે કરવું નથી ગમતું. એ વખતે એને કોઈ 'લાડ' કરે એવું એ ઈચ્છતું હોય છે.

બાળકમાં સ્વનિર્ભરતાની લાગણી વિકસાવવા માટે આપણે એના 'પોતીકાપણા'ને માન આપવું જોઈએ. વિકસી રહેલું બાળક 'બચ્ચું' નથી કે 'પુખ્યવયની વ્યક્તિ' પણ નથી. બાળક પૂર્ણપણે સ્વતંત્ર થઈ જાય અને મોટાં જેવું વર્તન કરે એવી અપેક્ષા ન રખાય. બાળક ધીમે ધીમે સ્વતંત્ર બનતું જશે તેવી અપેક્ષા અને વિશ્વાસ વડીલોમાં હોવાં જોઈએ. 'તું કરી શકીશ', 'તારે કરવું છે? તો કર' એવાં વાક્યો બાળકને આત્મવિશ્વાસ આપશે. મોટાં થયેલાં બાળકને એમને સંબંધિત બાબતોમાં નિર્ણય લેતી વખતે એમની સાથે વાત કરી, એની ઈચ્છા કે અભિપ્રાય જાણીને તેમને વિષે નિર્ણય કરવો જોઈએ, તેમના અભિપ્રાયને માન આપવું જોઈએ.



૫

સહોદર ભાઈ-બહેનો સાથે ઉછરતું બાળક

'મમ્મી, ટીકુને કહી દે. એ મારા વાળ ખેંચશે તો હું એના કાન ખેંચીશ ને એને ધક્કો મારીશ.' પીકી બોલી.

'એ નાની છે, એને મરાય નહી.' મમ્મીએ કહ્યું.

આવો સંવાદ ક્યારેક ઘેર-ઘેર સંભળાતો હોય છે. બે બાળકો, ભાઈ-બહેન કે બે ભાઈઓ કે બે બહેનો વચ્ચે આવી લડાઈ થાય ત્યારે મમ્મીએ શું કરવું જોઈએ? આપણે ખાસ સમજવાનું છે કે બે ભાંડુ વચ્ચે આવી લડાઈ થાય ત્યારે એ અદેખાઈ કે સ્પર્ધા નથી હોતાં. માત્ર ટૂંકા ગાળાની સ્થિતિ હોય છે. જો કે આવી સ્થિતિમાં માતા-પિતાએ ખૂબ કાળજી અને સમજદારીથી કામ લેવું પડે છે.

બે-ત્રણ સહોદર બાળકો (ભાઈઓ-બહેનો) લગભગ બધો સમય સાથે હોય છે અને ઘણુંબધું સાથે કરતાં હોય છે. બે ભાંડુ વચ્ચે નાનપણમાં જે સંબંધ હોય છે તેની તેમના વ્યક્તિત્વ પર કાયમી અસર રહે છે. આ સંબંધ સંકુલ હોય છે. બાળકો એકબીજાં સાથે રમે છે, મૈત્રીભાવ ધરાવે છે. એમના સંબંધમાં એકતા અને સલામતી હોય છે છતાંય એ વારંવાર લડી પડે છે, અદેખાઈ કરે, અસલામતી અનુભવે એવું ય જોવા મળે છે. સહોદર ભાઈબહેનોના સંબંધમાં પ્રેમ, ધિક્કાર, અહંકાર, દાદાગીરી, વિરોધ બધું જ હોય છે. આ બધું જ મોટા થવાની પ્રક્રિયાનો એક ભાગ હોય છે.

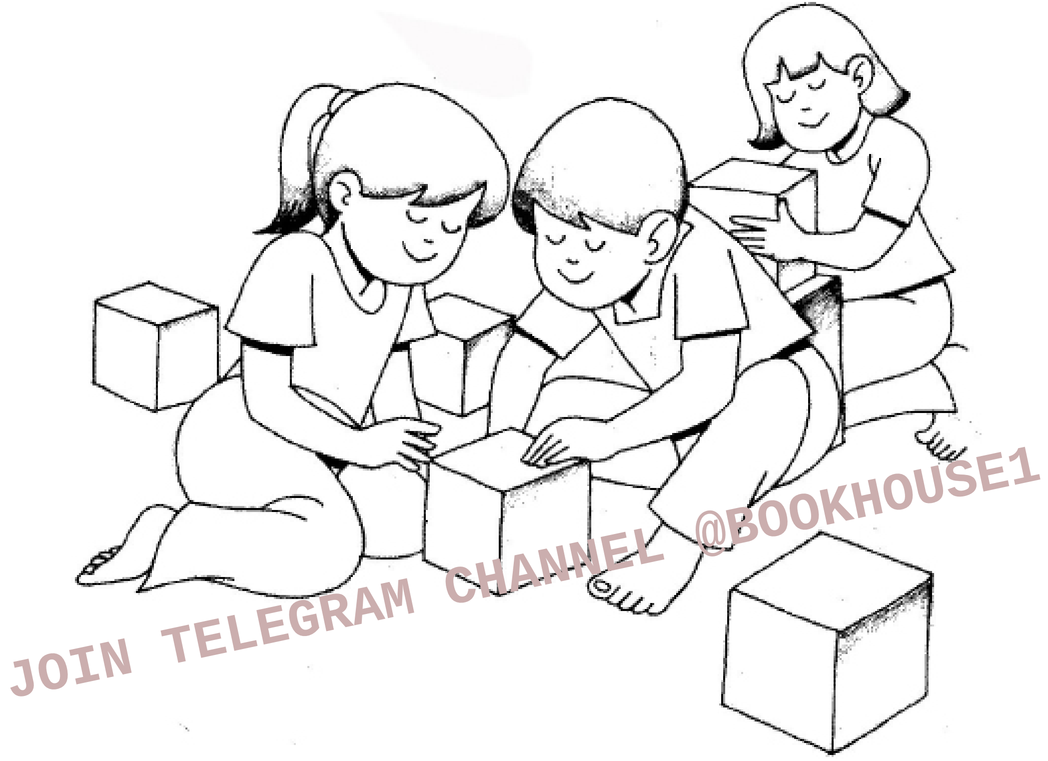
નિકીતાની પાંચ વર્ષની દીકરી અનન્યા કોઈને પોતાની નાની બહેનને અડકવા પણ નથી દેતી. કોઈને એને રમાડવા પણ નથી દેતી. એને ખૂબ જ સાચવે છે, સંભાળે છે. આ એટલું બધું વધુ પડતું છે કે નિકીતાને ચિંતા થાય છે.

જય સાત વર્ષનો છે. થોડો એકલસૂરો છે. એની મોટી બહેન ખૂબ રમતિયાળ, ચંચળ અને ભણવામાં તેજસ્વી છે. બેની વચ્ચે ઉંમરમાં પણ ફેર છે, એમને એકબીજાં સાથે બહુ ફાવતું નથી.

રીમા ચૌદ વર્ષની છે. એનો ભાઈ એનાથી નાનો છે. એને લાગે છે કે એનાં મમ્મી-પપ્પા ભાઈને બહુ છૂટ આપે છે પણ પોતાને હજી નાની જ ગણે છે.

સહોદરોનો સંબંધ ઘણી બાબતોથી પ્રભાવિત હોય છે. જન્મનો ક્રમ, ઉંમર, જાતિ, બે બાળકો વચ્ચે સ્વભાવનો તફાવત અને કુટુંબનું કદ. આ બધી બાબતો પરસ્પર સંબંધિત હોય છે. સહોદરો વચ્ચે સ્વસ્થ સંબંધ વિકસે એ માટે માતા-પિતાનાં

વલણો અને વર્તણૂક મહત્ત્વનાં હોય છે. પોતાનાં બે સંતાનો એકબીજાંની અદેખાઈ કરતાં હોય તેવું કોઈ માતા-પિતા ન ઈચ્છે. છતાંય અજાણતાં, અભાનપણે માતા-પિતા જ એ લાગણી ઊભી કરે છે, ખાસ કરીને બે વચ્ચે સરખામણી કરીને, છોકરા-છોકરીનો ભેદ કરીને 'જો તારો મોટો ભાઈ કેટલો સ્માર્ટ છે, ને તું તો...' આવું કહીને પપ્પા માને કે પોતે નાનાને પ્રોત્સાહન આપે છે પણ નાનો કંઈક જુદું જ સમજે છે. એનું પરિણામ ભવિષ્યમાં બહુ જ નકારાત્મક આવતું હોય છે.



આપણે જયની વાત કરી. એના મમ્મી-પપ્પા એને મોટીબહેન જેવા થવાનું કહે છે, પણ એ નથી થઈ શકતો અને અતડો રહે છે. મોટા ભાઈ કે બહેન સાથેના સંબંધમાં સાથ પણ હોય છે અને સ્પર્ધા પણ. નાના ભાઈ બહેનને મોટા ભાઈ બહેનની સાથે રહેવું ગમે છે. એ એને સાચવે, મદદ કરે એ પણ ગમે છતાંય મોટાને લાભ અને હક મળે એ એને ન ગમે અને એ સ્પર્ધા કરે છે, જેથી કરીને માતા-પિતા એની તરફ ધ્યાન આપે અને એનો સ્વીકાર કરે.

અનન્યાના કિસ્સામાં જુદી વાત છે. એ નાની બહેનને ખૂબ સાચવે છે. કોઈને પણ લાગે કે એ એને કેટલું વહાલ કરતી હશે! પણ હકીકતે આવી સાચવણી પાછળ અનન્યાની અસલામતીની લાગણી કામ કરે છે. બીજા બધાને નાની બહેનથી દૂર રાખીને બધાનું ધ્યાન એ પોતાની તરફ ખેંચવા માગે છે. જ્યારે બીજું બાળક જન્મે ત્યારે માતા-પિતા પહેલા જન્મેલા અને હવે જરા મોટા થયેલા બાળક પાસેથી ઘણી અપેક્ષાઓ રાખવા માંડે છે. પહેલું બાળક હવે વધુ સ્વ-નિર્ભર બને એમ ઈચ્છે છે. માતા-પિતાના પૂર્ણ ધ્યાનથી ટેવાયેલા બાળકને એમ લાગે છે કે હવે એને પૂરતું ધ્યાન નથી

મળતું. એને નાનાં ભાંડુની અદેખાઈ થાય છે. મોટા બાળકે હવે થોડા 'છૂટા' થવું પડે છે અને બાળકને લાગે છે કે નાનો ભાઈ કે નાની બહેન આવી એટલે હવે મમ્મી મારા પર ધ્યાન નથી આપતી.

મોટા બાળકને મોટા થયાના લાભ પણ જોઈતા હોય છે અને નાના બાળકની જેમ પોતાનું પણ કોઈ ધ્યાન રાખે એવી એને ઈચ્છા હોય એ સ્વાભાવિક છે. એ એકલું હતું ત્યારે લોકોને જેવી વર્તણૂક ગમતી હતી એ એણે છોડવી પડે છે. 'જો મમ્મીના ખોળામાં નાની બહેન સૂતી છે ને? તારે જોરથી વળગવાનું નહીં, બહેનને વાગે.' આમાં એને પોતાનો અધિકાર જતો રહ્યો હોય એવું લાગે છે. એને પરતંત્ર રહેવું ગમતું હતું અને સ્વતંત્ર બનવું પડ્યું એવી હાલત થાય છે.

રીમાનો કિસ્સો વધારે ગૂંચવણભર્યો છે. એનાં માતા-પિતા છોકરા-છોકરી વચ્ચે ભેદ રાખે છે. આવું ઘણાં ઘરોમાં બનતું હોય છે. માતા-પિતા અને ઘરનાં બીજા સભ્યોને એમાં કશું ખોટું ન લાગતું હોય પરંતુ બાળક આ ભેદભાવને સ્વીકારી લે એવું ન પણ બને. 'એ છોકરો છે, તું છોકરી છું.' 'છોકરીને આ ન થાય' આવાં વિધાનો બાળકને સાંભળવા મળે પણ એના 'એવું કેમ?' સવાલનો જવાબ ન મળે તો બાળકને લાગે કે મમ્મી-પપ્પાને ભાઈ વહાલો છે, હું નથી.'

દરેક બાળક માતા-પિતાનો પ્રેમ ઝંખતું હોય છે. દરેક બાળકને અપેક્ષા હોય છે કે માતા-પિતા પોતાના તરફ ધ્યાન આપે, એને વહાલ કરે, લાડ કરે. 'તું તો મારી વહાલી દીકરી કે વહાલો દીકરો છું.' એવું સાંભળવાનું મન પણ દરેક બાળકને હોય. એટલે જ માતા-પિતાની દરેકે દરેક વાતને, વ્યવહારને બાળક આ દૃષ્ટિકોણથી જ જુએ છે અને એમાં બાળકને જો લાગે કે માતા-પિતાનો પોતાના ભાગનો પ્રેમ એને નથી મળતો તો એને ઈર્ષ્યાભાવ જાગે છે.

કોઈની સાથે કંઈક વહેંચવું એટલે પોતાનું થોડું ઓછું થવા દેવું એવી સમજ મોટા ભાગનાં બાળકોને હોય છે. આ રીતે ઓછું થવા દેવાનું બાળકને ન ગમે. એને ગુસ્સો આવે, ઈર્ષા થાય. એમાં ય માતા-પિતા તરફથી મળતા પ્રેમમાં કોઈ ભાગ પડાવે છે એવી લાગણી તો અતિતીવ્ર હોય છે. જો કે કેટલાક કિસ્સાઓમાં બાળકો આવી સહભાગીતા સ્વીકારે છે અને પ્રેમ વધે છે પણ ખરો.

સહોદરો વચ્ચે સ્પર્ધા રહેવાની સ્વાભાવિક છે. લડાઈ થાય, વિવાદો થાય પણ એ થોડી વાર માટે. ભાંડુઓ એકબીજામાં પોતાની આવડત, ક્ષમતા, તાકાતનું પ્રતિબિંબ જોવા માટે અને એનો પ્રયોગ કરવા માટેની સમકક્ષ વ્યક્તિ હોય છે. ભાંડુઓ એકબીજાનાં જીવનને મુશ્કેલ પણ બનાવી શકે અને સરળ પણ બનાવી શકે. એકબીજાને મદદ કરીને સલામતીની લાગણી અને નડતરરૂપ બનીને જોખમની લાગણી પણ સર્જી શકે.

ઈર્ષા આપણને સૌને થતી હોય છે. અમુક પ્રમાણમાં એ સહજ છે પરંતુ અતિરેક થાય તો જોખમી છે. ઈર્ષાનો અતિરેક બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસમાં અડચણરૂપ બને છે, ખાસ કરીને ઈર્ષા એક કાયમી લાગણી બની જાય તો. ઈર્ષાના પરિણામે બાળકની સ્વ-પ્રતિભા નબળી પડે છે. તેઓ પોતાની સરખી ઉંમરનાં અન્ય ભાઈ બહેન કે મિત્રો સાથે સંબંધો રચવા અને ટકાવવામાં પાછા પડે છે.

સહોદરો વચ્ચે સ્વસ્થ સંબંધ રચવો

- સહોદરો વચ્ચે સ્વસ્થ સંબંધ રચવા માટે પાયાની જરૂરિયાત છે. કુટુંબમાં માતા-પિતા પોતાનાં બાળકો સાથે સમય ગાળે.
- બીજું બાળક આવવાનું હોય ત્યારે મોટા બાળકને એ માટે માનસિક રીતે તૈયાર કરવું જોઈએ. આમ છતાં એ અવશ્ય યાદ રાખવું કે પહેલા બાળકને પણ હજી માતા-પિતાની કાળજી અને પ્રેમની એટલી જ જરૂર હોય છે.
- બાળકને બાળક તરીકે જ જુઓ. બીજું બાળક આવે ત્યારે મોટા બાળકને 'હવે તું મોટો થયો કે મોટી થઈ' કહીને જવાબદાર બનવા આગ્રહ ન રાખો. એના તરફ રાખવામાં આવતું ધ્યાન, પ્રેમ અને કાળજી એને આપો.
- દરેક બાળકને એની ઉંમરને અનુરૂપ જવાબદારીઓ અને અધિકારો આપો, જેથી કરીને તેમનામાં સ્પર્ધાની ભાવના ઊભી ન થાય.
- જો બાળકની ઉંમર, જાતિ કે ક્ષમતાને કારણે (ખાસ કરીને નવા જન્મેલા બાળકને કંઈ તકલીફ હોય ત્યારે) એની સાથે જુદી રીતે વ્યવહાર કરવો જરૂરી હોય તો બાળકો સાથે, બધાએ સાથે રહીને એમને સમજાય તેવી રીતથી એને વિષે સહજભાવે વાતો કરો.
- બાળકમાં ઈર્ષા અને સ્પર્ધાની લાગણીઓ હોય તે સમજો, સ્વીકારો પણ એ લાગણીઓ હિંસાત્મક સ્વરૂપે પ્રગટ ન થાય તેની કાળજી રાખો.



૬

દાદા–દાદી એ બાળકના જીવનનો એક ભાગ છે

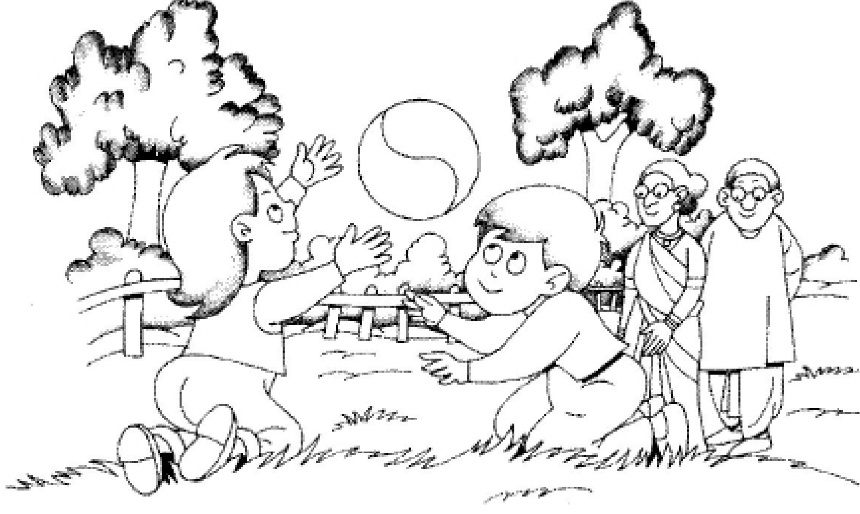
દાદા-દાદી (માતા-પિતા બંનેનાં મા-બાપ) બાળકોની જિંદગીમાં ખૂબ મહત્ત્વના ભાગ રૂપે હોય છે. બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસમાં એમની હાજરીનું ખૂબ અસરકારક સ્થાન હોય છે. દાદા-દાદી અને પૌત્ર-પૌત્રીઓનો સંબંધ માત્ર એક કૌટુંબિક સંબંધ નથી. એ સંબંધ પેઢીઓના સંબંધને વિસ્તરિત કરે છે. જૂની પેઢીના સભ્યો તરીકે દાદા-દાદી એ એક જુદું દૃષ્ટિબિંદુ આપે છે અને 'જનરેશન ગેપ'ને જોડે છે. બાળકોની બધી જ વાતોમાં દાદા-દાદી આવતાં હોય છે. બાળકો ચિત્રો દોરે, વાર્તાઓ કહે એમાં દાદા-દાદી હોય છે. ઘણી વાર 'મારું કુટુંબ' ચિત્ર દોરવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે ચિત્રમાં દાદા-દાદી પણ હોય છે. અલબત્ત બાળકો મોટાં થતાં જાય તેમ તેમ તેમની નજીકની વ્યક્તિઓ બદલાતી જાય છે અને દાદા-દાદી સાથેના સંબંધો પણ બદલાતા જાય છે.

દાદા-દાદી સાથેનો બાળકોનો સંબંધ તેમના કુટુંબના જીવનથી પ્રભાવિત રહે છે. કુટુંબના સભ્યોનાં વલણો અને વર્તણૂક પણ એ સંબંધ પર પ્રભાવ પાડે છે. બીજી તરફ કુટુંબની અંદરના સભ્યોના સંબંધોની પણ બાળકના વિકાસ પર અસર હોય છે. દાદા-દાદી સાથે બાળકોનાં માતા-પિતાનું જોડાણ કેવું અને કેટલું છે તે પણ એક પ્રભાવકારી પરિબળ બને છે. કેટલાક અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું છે કે દાદા-દાદી સાથેનો બાળકોનો સંબંધ તેમની ઉંમર સાથે બદલાતો રહે છે. નાનાં બાળકોને દાદા-દાદીનાં લાડ ખૂબ ગમે છે.

સામાન્ય રીતે એક વાત જોવા મળી છે કે દાદા-દાદી જો બાળકો પર સત્તા જમાવવા પ્રયત્ન કરે કે માતા-પિતા કરતાં વધારે કડકાઈ દેખાડે કે વઢે તો બાળકોને દાદા-દાદી નથી ગમતાં. બાળકોને રમાડે, એમની સાથે રમે તો દાદા-દાદીને બાળકની ખૂબ જ નજીકનાં વર્તુળમાં સ્થાન મળે છે.

ઘણાં બાળકો દાદા-દાદી સાથે ખૂબ જોડાયેલાં હોય છે. આનાં અનેક કારણો હોય છે. કેટલાંક ઘરોમાં દાદા-દાદી સ્વેચ્છાએ બાળકને સંભાળવાની જવાબદારી ઉપાડી લેતાં હોય છે. જેમની પાસે 'ફુરસદ જ ફુરસદ' હોય તેવા દાદાદાદી ઘણી વાર

બાળકોને અતિ લાડ કરતા હોય છે અને બાળકનાં માતા-પિતા માટે તકલીફ પણ ઊભી કરતા



હોય છે. બાળઉછેર માટેની દાદા-દાદીની અને માતા-પિતાની રીતો જુદી જુદી હોય છે એટલે અમુક મુશ્કેલીઓ થાય છે એવું ઘણાં માતા-પિતા કહેતાં હોય છે. આમ છતાં, નાની વયનાં બાળકોને દાદા-દાદીની હૂંફ આવકાર્ય તો છે જ!

દાદા-દાદી – પૌત્ર-પૌત્રીઓનો સાથ રચાવો

- બાળકો પોતાનાં દાદા-દાદી સાથે લાગણીનું જોડાણ અને સંબંધ રચી શકે તેવાં હોય છે. એ સંબંધને વિકસવા દો. કદાચ માતા-પિતાને વડીલો સાથે ન ફાવતું હોય તો પણ બાળકના મન પર એની અસર ન પડવા દો. જો દાદા-દાદી સાથે ન રહેતાં હોય તો પણ દાદા-દાદીને ઘેર શું કરાય, શું ન કરાય એ બાળકો જલ્દી સમજી જતાં હોય છે જેમકે, દાદીને ઘેર ચંપલ પહેરીને ન ફરાય, રાતે ટીવી ન જોવાય, ત્યાં બ્રેડ ન ખવાય વગેરે...

- બાળકને ઉછેરવાની રીતોના મુદ્દે બે પેઢીઓ વચ્ચે મતભેદ રહેવાનો જ. તમારાં માતા-પિતા તમને મોટાં કરી રહ્યાં હતાં તે જમાનો જુદો હતો. પરિસ્થિતિઓ જુદી હતી. આ હકીકત બંને પેઢીઓએ સ્વીકારવી જોઈએ.

- તમારું બાળક શું કરશે – શું નહી કરે એ વિષે દાદા-દાદીને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવી રાખો જેથી સંઘર્ષ ન થાય. વડીલોને સમજાવો કે બાળઉછેરની તમારી પોતાની રીત વિશે તમને વિશ્વાસ છે. દાદા-દાદી સૂચનો આપી શકે પણ આગ્રહો કે જીદ્દ ન કરે. આ વાત સમજાવવા ડૉક્ટરો કે કાઉન્સેલરોની મદદ લો. બાળઉછેરનાં અત્યાધુનિક પુસ્તકો વાંચો-વંચાવો.

- બાળક મોટું થતું હોય ત્યારે ઘણા લોકો ઘણી જાતનાં સલાહ-સૂચનો આપતાં હોય છે. એ સાંભળતાં રહેવું મુશ્કેલ લાગે છે. આમ છતાં સલાહ આપનાર તમારા હિતેચ્છુ

છે એ સમજીને એમની સલાહોમાંથી તમને યોગ્ય લાગે એટલું સ્વીકારો. વડીલો સાથે વાત કરીને બાળઉછેરના નવા ખ્યાલો એમને સમજાવો.

- દાદા-દાદીને ઘણીવાર એવું લાગી શકે કે એમની અવગણના થાય છે કે પોતાનું હવે કશું કામ નથી. આવી સમજ એમના સામાન્ય વર્તન પર પણ અસર કરી શકે, બાળકો પર પણ એની અસર પડી શકે. દાદા-દાદી અને પૌત્ર-પૌત્રીઓને એકબીજાં સાથે જોડાવા દો. એમને બાળકો રમાડવા દો, ક્યારેક એમની સાથે બાળકોને બહાર લઈ જવા દો, વાર્તાઓ કહેવડાવો, બાળકને સંબંધિત નાનાં-હળવાં કામ સોંપો. આ રીતે દાદા-દાદીને પોતાનું કંઈક મહત્ત્વ છે, મૂલ્ય છે તેવું લાગશે. બાળકને પ્રેમ કરનાર દરેક વ્યક્તિ થકી બાળકની સલામતીની ભાવના વધુ દૃઢ બનશે.

- દાદા-દાદી તમારી સાથે ન રહેતાં હોય તો બાળકો અવારનવાર એમને મળતાં રહે તેવી ગોઠવણો કરો.

- માતા-પિતા તેમનાં વડીલો સાથે જેવું વર્તન-વ્યવહાર કરતાં હશે તેવું જ વર્તન બાળકો પણ કરશે. જો તમે વડીલોને સન્માન આપશો તો બાળકો પણ સન્માન આપશે કારણ કે બાળકો અનુકરણથી શીખે છે, ઉપદેશોથી નહીં. બાળકો વડીલોને માન આપતાં શીખે એટલા માટે તમે પણ એમને માન આપો.

દાદા-દાદી અને પૌત્ર-પૌત્રીઓનો સંબંધ બાળકને પારિવારિક ઈતિહાસ કે વીતી ગયેલા સમય સાથે જોડાણ સમજાવે છે. એ સમય સાથે આપણે જોડાયેલા છીએ એવી સમજ આપે છે. પરસ્પર સન્માન અને સ્નેહભાવથી સિંચાયેલા સંબંધ ત્રણેય પેઢીઓ માટે અદ્ભુત ભાવવિશ્વ સર્જી શકે છે.



૭

બાળકોના સવાલો – આપણા જવાબો

બાળકો સતત સવાલો પૂછ્યા કરતા હોય છે, ક્યારેક તો મૂંઝાઈ જવાય એવા સવાલો પણ પૂછતા હોય છે. કોઈવાર જવાબ જડે નહીં, તો કેટલીક વાતો કહેવા જેવી ન હોય, તો કોઈવાર આપેલો જવાબ બાળકની સમજણ બહારનો હોય. આ વાત વિસ્તારથી સમજવા માટે કેટલીક પરિસ્થિતિઓ જોઈએ.

'પિન્ટુ અને પપ્પા ટીવી જોતા હતા. એક જાહેરખબર આવી. એક અતિ આધુનિક પ્રકારની મોટરકાર અતિવેગથી દોડી રહી હતી. પિન્ટુએ પૂછ્યું, "પપ્પા, કાર કેવી રીતે બને?" પિન્ટુના એન્જિનિયર પપ્પાએ કાર બનાવવાની રીત વિષે લાંબું પ્રવચન શરૂ કર્યું. અડધે પહોંચ્યા ત્યારે પિન્ટુ ઝોકાં ખાતો હતો!'

'મમ્મી, હું ક્યાંથી આવી?' પિન્કીએ પૂછ્યું. મમ્મીને સમજ ન પડી શું કહેવું. એમણે કહી દીધું, 'મારા પેટમાંથી.' 'પેટમાંથી બહાર કઈ રીતે આવી?' પિન્કીએ બીજો સવાલ પૂછ્યો. મમ્મીએ ખીજાઈને કહ્યું, 'મૂંગી રહે. ક્યારની માથું ખાય છે, નકામા સવાલો ન પૂછ.'

સવાલો પૂછવા એ બાળકો માટે સ્વાભાવિક વૃત્તિ છે પણ એ સવાલોના જવાબો આપવાનું મોટાઓ માટે ઘણું અઘરું હોય છે. સવાલોથી કોઈ વાર ખીજ ચડી જાય, સંકોચ થાય, અકળામણ થાય. ખાસ કરીને બાળક જે સવાલ પૂછે એનો જવાબ એની સમજ બહારનો હોય ત્યારે. વળી પરિસ્થિતિ અને સવાલ કેવો છે એ પણ સંકોચ કે મૂંઝવણનું કારણ હોય. મોટે ભાગે તો બાળકે પૂછેલા સવાલો 'આ શું છે?' પ્રકારના હોય છે. એનો જવાબ આપવો સહેલો હોય છે. બાળક એની આસપાસની દુનિયાને જાણવા-સમજવા માગતું હોય છે. માતા-પિતાને જવાબો આપવા ગમતા હોય છે. પરંતુ ઘણીવાર બાળક *'આ શું છે?' 'એટલે શું?', 'કેમ?'* એટલા બધા સવાલો પૂછ્યા કરે ત્યારે માતા-પિતાની ધીરજ ખૂટી જાય. બાળકને કઈ ઉંમરે શું કહેવું, શું ન કહેવું એ પણ નક્કી કરવું પડે છે. બાળકને ટૂંકા અને સંતોષજનક જવાબો જોઈએ છે. લાંબી માહિતીઓ નહીં.



બાળકના સવાલોના જવાબો એને સંતોષ થાય તે રીતે આપો. સવાલ પૂછતા બાળકને છણકો કરીને 'બસ, ચૂપ રહે', 'એક પણ અક્ષર બોલવાનો નથી' કહીને મૂંગું ન કરી દો! ગમે તેટલી ખીજ ચડતી હોય કે બીજા કામમાં ધ્યાન આપવું જરૂરી હોય કે સંજોગો મૂંગા રહેવાની ફરજ પાડે તેવા હોય તો પણ એને ધમકાવીને ચૂપ ન કરી દો, કેમકે વારંવાર આવા છણકા સાંભળીને બાળક મૂંગું તો થઈ જશે પણ એની જિજ્ઞાસાવૃત્તિ રૂંધાશે, જે બહુ નુકસાનકારક બની શકે. જિજ્ઞાસા (જાણવાની ઈચ્છા) એક સ્વભાવસહજ વૃત્તિ છે. સવાલ પૂછવો એ બાળકનો ઉત્સાહ દર્શાવે છે. કે.જી.માં જતાં બાળકો ખૂબ સવાલો પૂછતાં હોય છે. બાળક સવાલ ક્યારે પૂછે? જ્યારે એને એ બાબતમાં રસ પડતો હોય ત્યારે. બાળકની જ્ઞાનપિપાસાનું આ ચિહ્ન છે. જાણવાની એની તરસ છિપાવવી જ જોઈએ તો જ બાળકનો બૌદ્ધિક વિકાસ થશે. બાળક જવાબ પૂછે ત્યારે હકારાત્મક, આવકારપૂર્ણ વલણ અને પ્રતિભાવ દાખવો. વિચાર કરવા અને જ્ઞાન મેળવવા માટે સવાલો પૂછવા એ પાયાની શરત છે. બાળકો જ નહીં, મોટાંઓ માટે પણ. બાળકના સવાલો એની વિચાર કરવાની પ્રક્રિયા દર્શાવે છે.

બાળકના સવાલનો સાચો જવાબ આપો. હકીકત ગમે તેટલી અપ્રિય હોય પણ એને સાચું જ કહો. એ રીતે આપણે એને જીવનની વાસ્તવિકતા સ્વીકારવા તૈયાર કરીએ છીએ. *'નાનું છોકરું શું સમજે?', 'એ ગભરાઈ જાય'* એમ ન સમજવું. સત્ય જાણવાથી એને પીડા નથી થતી, એ કહેવાની રીતથી થઈ શકે છે.

કોઈ વાર એવું બને કે તમે પોતે જ સ્પષ્ટ ન હોય કે સાચો જવાબ શું છે? તમને પોતાને ખબર ન હોય તેવું બને. દાખલા તરીકે, 'મમ્મી, નાળિયેરમાં પાણી કઈ રીતે ગયું?' આવો પ્રશ્ન એ પૂછે ત્યારે બાળક સાથે બેસીને જવાબ શોધી શકાય. ડિક્ષનરીમાંથી કોઈ શબ્દનો અર્થ જોઈ શકાય. ગુગલમાંથી જવાબ મેળવી શકાય. આમ

કરવાથી બાળક પણ સમજશે કે માહિતી કે જ્ઞાન માટે વિવિધ રીતનાં આધારભૂત સ્રોતો હોય છે. જાણવા માટે એનો આધાર રાખવો જોઈએ. એ રીતે અભિપ્રાયો અને હકીકતો વચ્ચેનો તફાવત પણ એને સમજાય છે.

સવાલોના જવાબો આપવા વિષે બાળકની ઉંમર પણ મહત્ત્વની છે. કઈ ઉંમરના બાળકને કેવા સવાલનો જવાબ આપવો, કેટલો આપવો, કઈ રીતે આપવો તે મોટાંઓએ સમજવું જોઈએ. બાળક પોતાના શરીરના અંગો વિષે સવાલ પૂછે, કોઈ વ્યક્તિની વર્તણૂક વિષે સવાલ પૂછે તો એની ઉંમરને ધ્યાનમાં રાખીને સાચા જવાબ આપવા, પણ સવાલ ઉડાવી દેવો નહીં, જવાબ ટાળવો નહીં. આવું થાય અને બાળક ગમે ત્યાંથી, અયોગ્ય ઠેકાણેથી જવાબ મેળવવા પ્રયત્ન કરે અથવા ખોટો જવાબ કલ્પી લે તો નુકસાન પણ થઈ શકે. બાળકની સાથે વાતોના સંબંધમાં પણ પરસ્પર વિશ્વાસનું મહત્ત્વ છે. બાળકને વિશ્વાસ હોય કે મમ્મી કે પપ્પા મારા સવાલનો જવાબ મને આપશે જ તો એ જવાબ શોધવાની અયોગ્ય રીતો તરફ નહીં વળે.

બાળકો માટે વાસ્તવ અને કલ્પનામાં બહુ ફેર નથી હોતો. ઘણાં બાળકો માનતા હોય છે કે સાન્તાક્લોઝ ભેટો લાવે છે. બૅટમૅન, સ્પાઇડરમૅન ખરેખર હોય છે, આકાશમાં ભગવાન બેઠા છે.

આ ભેદને બાળક સમયસર, સ્પષ્ટ રીતે સમજે તે મહત્ત્વનું છે. તમારા પ્રતિભાવો એવા હોવા જોઈએ કે બાળક પોતે જ વાસ્તવ અને કલ્પના વચ્ચે તફાવત સમજવા માંડે.

બાળકોના સવાલોમાં *'કેમ?'* પ્રકારના સવાલો ખૂબ હોય છે. *'આકાશ ભૂરું કેમ હોય છે?', 'દાદાના દાંત કેમ પડી ગયા?', 'કાગડો કા-કા કેમ કરે છે?'* આવા બધા સવાલોમાં બાળકને ઊંડાં કારણો નથી જાણવા હોતા. એને તો માત્ર પોતે જે જોયું તેને સમજવું હોય છે. બાળકો પોતાનાં નિરીક્ષણો જ કહેતાં હોય છે સવાલ રૂપે 'હા, આકાશ બહુ સરસ દેખાય છે નહીં?' એવો જવાબ પૂરતો થઈ જાય.

સવાલો પૂછીને બાળકો વિવિધ વિભાવનાઓ સમજે છે. આ પ્રક્રિયા જીવનભર ચાલે છે. સવાલોના જવાબો મેળવવાની જરૂર પુખ્તવય પછી પણ રહે જ છે. બાળકો સમજે છે કે સવાલો પૂછવાથી માત્ર માહિતી નહીં, બીજું ઘણું સમજવા મળે છે. કારણો, સંબંધો, પરિણામો વગેરે. આ રીતે જુદી જુદી બાબતે તુલનાત્મક રીતે વિચાર કરવાની બાળકની ટેવ વિકસે છે. માતા-પિતા અને શિક્ષકો સૌએ બાળકની સવાલો પૂછવાની ટેવને પોષવી જોઈએ.

બાળક સવાલ પૂછે ત્યારે એ સાંભળવો. એને છણકા ન કરવા, એની હાંસી ન ઉડાડવી કે વાત ઉડાવી પણ ન દેવી. બાળક માટે દરેક સવાલ જ્ઞાન મેળવવાનું એક

પગલું હોય છે. એ કાં તો કંઈક સમજવા માગતું હોય છે અથવા કંઈક ખાતરી કરવા માગતું હોય છે.





II. બાળકની ભાવનાત્મક કેળવણી

આ પ્રકરણમાં આપણે બાળકના ભાવનાત્મક જીવનમાં માતા-પિતાની ભૂમિકાના મહત્ત્વને સમજીશું. બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસના પ્રારંભના તબક્કામાં, એને જે વાતાવરણ મળે છે તે એના વ્યક્તિત્વ પર ખૂબ ઊંડી અને લગભગ કાયમી અસર છોડી જાય છે. ઘરમાં હૂંફભર્યું – પ્રોત્સાહક વાતાવરણ હોય તો બાળક ભાવનાત્મક રીતે સલામત અને વિશ્વાસપૂર્ણ વ્યક્તિ બને છે. બાળકો જાગૃત-અજાગૃત રીતે ઘરના વાતાવરણમાંથી ઘણું બધું ગ્રહણ કરે છે. સારાં-ખોટાંની, શિસ્ત-સંયમની સમજ પણ એને ઘરમાંથી જ મળે છે. બાળકોના વિકાસ માટે અતિ મહત્ત્વની બે બાબતો છે એની સાથે પ્રયોજાતી સકારાત્મક ભાષા અને સંવાદિતાનું વાતાવરણ. આવા વાતાવરણથી તેમના સામાજિક અને ભાવનાત્મક વ્યક્તિત્વો વિકસે છે એટલું જ નહી તેમના બોધાત્મક પાસાંનો વિકાસ પણ થાય છે. બાળકનો અધિકાર છે કે એને માતા-પિતાનો બિનશરતી પ્રેમ અને સલામતી મળે. બાળકને સતત લાગવું જોઈએ કે પોતે કોઈ પણ હાલતમાં હોય માતા-પિતા એને સ્નેહ અને સલામતી આપશે જ.

આ પ્રકરણમાં આપણે નીચે દર્શાવેલા મુદ્દાઓની ચર્ચા કરીશું.

(૧) બાળકના ભાવનાત્મક જીવનમાં માતા-પિતા

(૨) બાળક સાથે હકારાત્મક ભાષાનો ઉપયોગ કરો

(૩) શું સારું – શું ખોટું? બાળકને એનો તફાવત સમજાવીએ

(૪) શિસ્તના પાઠ

(૫) બાળક, ઘર અને સ્કૂલ

(૬) ઘરમાં સંવાદિતા

(૭) મમ્મી, હું તને ગમું છું?

૧

બાળકના ભાવનાત્મક જીવનમાં માતા-પિતા

માતા-પિતા તરીકે આપણી ઈચ્છા હોય જ કે આપણું બાળક સામાજિક રીતે ઈચ્છનીય વર્તન કરે, પણ દર વખતે એવું નથી થતું. કેટલીક વાર બાળકો ખૂબ વિચિત્ર રીતે વર્તન કરે છે. મારામારી કરે, નબળા બાળકને પજવે, જમીન પર સૂઈને આળોટીને રડારોળ કરી મૂકે વગેરે. કેટલાંક બાળકો એકલાં બેસી રહે છે, બીજાં બાળકો સાથે રમતાં નથી. જો કે ઉંમર વધતાં બીજી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓની જેમ આ બધું પણ આપોઆપ છૂટી જાય છે. એટલે આ વિષે બહુ ચિંતા કરવા જેવું નથી હોતું, પરંતુ બાળક મોટું થાય તો પણ આ રીતે વર્તન કરતું હોય તો એ ચિંતાની બાબત જરૂર ગણાય. આવું કેમ થતું હોય છે? આવું નુકસાનકારક વર્તન કરતાં બાળકોની શક્તિઓને આપણે રચનાત્મક માર્ગે વાળી શકીએ? આવું વર્તન અટકાવી શકીએ? માતા-પિતાને બાળકના આવા વર્તનથી કેવું લાગતું હોય છે?

ઘરના વાતાવરણમાં વિશ્વાસ અને પોતીકાપણું લાવીએ

આપણે જાણીએ છીએ કે વિકાસના શરૂઆતના તબક્કાઓમાં બાળકની દુનિયા ઘર પૂરતી સીમિત હોય છે. બાળકને જો લાગણી, હૂંફ, માન-સન્માન અને પ્રેમ પોતાનાં ઘરમાં જ મળી રહેતાં હોય તો એના મનમાં વિશ્વાસની લાગણી ઊભી થાય છે. આ વિશ્વાસની લાગણી ઘડાવા અને વિકસવા માટે બાળકનાં માતા-પિતાની એની આહાર, સંભાળ અને પ્રેમની જરૂરિયાતો સંતોષવાની રીત ખૂબ મહત્ત્વનું કામ કરે છે.

માતા-પિતા ઘણીવાર બોલતાં હોય છે, ***'મારો છોકરો બહુ ધૂની છે – મનફાવે તે કરે, બધાને સતાવે.' 'મારી છોકરી એકલસૂરી છે. એને બહુ લોકો ન ગમે.'*** આવું કેમ થાય છે? આ સવાલનો જવાબ છે ઘરના વડીલોના વર્તનમાં. જો બાળકને એની શિશુઅવસ્થામાં પૂરતું ધ્યાન ન મળ્યું હોય તો એ ધૂની સ્વભાવનું બની શકે છે. દાખલા તરીકે બાળક રડે-કકળે ત્યારે જ તેને ખાવાનું મળે એવું ખૂબ નાનપણમાં વારંવાર થતું હોય. એ પછી એને ટેવ જ પડી જાય કે જમવા વખતે રડારોળ કરવી. બીજાં બાળકો સાથે તુલના કે સતત રોકટોક કરવાથી પણ બાળક એકલું રહેવા માંડે છે. માતા-પિતાને સતત ઝઘડતાં જોઈને બાળક ઝઘડાખોર બની જાય છે. એને તો ખ્યાલ પણ નથી હોતો કે આ રીતનું વર્તન સારી વાત ન ગણાય. એ તો માત્ર માતા-પિતાનું

અનુકરણ કરતું હોય છે, કારણ કે એને માટે તો માતા-પિતા જ અનુકરણીય વ્યક્તિઓ હોય છે. એમના જેવાં જ વલણો અને મૂલ્યો ગ્રહણ કરે છે. અજાણતાં જ એ ઝઘડાખોર કે હઠીલા સ્વભાવના બાળકને શારીરિક શિક્ષા કરવાથી એ વધારે ઝઘડાખોર અને હઠીલું બને છે, કારણ કે તમારું વર્તન એને દૃષ્ટાંત પૂરું પાડે છે! જો કે માતા-પિતા ઉપરાંત બીજા ભાંડુઓ, આસપાસના મિત્રો, પડોશીઓને જોઈને પણ બાળક શીખે છે. હવે તો સમૂહમાધ્યમો પણ બાળકને ન કરવા જેવી વર્તણૂકોના તાદૃશ નમૂના પૂરા પાડે છે.

બાળકો સાથે તેમનાં માતા-પિતાના વ્યવહારનું એક મહત્ત્વનું પાસું છે તેમની શિસ્તપાલન કરાવવાની શૈલી. બાળકને શિક્ષા કરવાની કે એના વખાણ કરવાની દરેક માતા-પિતાની રીતો જુદી જુદી હોય છે. એક રીત છે બાળકને ધમકાવીને એને અંકુશમાં રાખવું. આ રીત સત્તાશીલ વર્તણૂક દર્શાવે છે. ઘરના નિયમો, કડક હોય તો બાળકને ભય લાગી શકે છે, એનામાં અસલામતીની લાગણી જાગે છે. આવા વલણ સામે બાળકો બે રીતે વર્તે છે. કાં તો એ આઘા ખસી જાય અથવા આક્રમક બની જાય. અંગૂઠો ચૂસવો, પથારી ભીની થઈ જવી જેવી સમસ્યાઓ પણ થાય છે. આ રીતે વઢી, ધમકાવી, બળપ્રયોગ કરીને બાળકને શિસ્તમાં રાખવાની શૈલીનું બીજું એક પરિણામ એ આવે છે કે બાળકને પોતાની શક્તિઓની જાણ નથી થઈ શકતી. એમની સ્વ-ઓળખ નબળી રહી જાય છે. જે માતા-પિતા બાળક માટે હૂંફભર્યું પોષક વાતાવરણ રચે છે તેમનાં બાળકોની સ્વપ્રતિભા અને સ્વસન્માનનો પૉઝિટિવ વિકાસ થાય છે. આવાં બાળકો પોતે જે કરતા હોય તે વિષે આત્મવિશ્વાસભર્યાં અને સુરક્ષિત બને છે. એમનામાં પોતીકાપણાની લાગણી જન્મે છે. બીજા લોકો સાથે પણ એમનો સંબંધ પૉઝિટિવ બને છે.

બાળકો માટે પૉઝિટિવ પ્રોત્સાહન આપતું વાતાવરણ સર્જો

માતા-પિતા ઘરમાં બાળકને માટે પ્રોત્સાહક વાતાવરણ સર્જી શકે. બાળકોને ચિત્રકામ કરવું, લખવું, ગીતો ગાવાં-સાંભળવાં, નાની-નાની વાતોનાં નાટકો કરવાં જેવી પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ ગમે. બાળકોને જ કેમ, મોટાંઓને પણ આ બધું ગમે. બાળકો સાથે ઘરનાં સભ્યો આવી પ્રવૃત્તિઓ કરે તો બાળકોનો વિધેયાત્મક વિકાસ થાય. આવું બધું રોજિંદું બની જવું જોઈએ.



આ રીતે બાળકો પોતાના મનમાં જાગતી ચિંતાઓ, સંઘર્ષો, ગૂંચવણોને બહાર લાવી શકે છે.

આવી પ્રવૃત્તિઓનો બીજો એક મોટો લાભ છે. બાળકમાં જો ભાવનાત્મક કે વર્તણૂકલક્ષી કોઈ સમસ્યા હોય તો આવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા એને સર્જનાત્મક વળાંક મળે છે અને સમસ્યાઓને ઓળખીને ટાળી શકાય છે. બાળકનો ભાવનાત્મક રીતે પુખ્ત અને સંતુલિત વિકાસ સાધી શકાય છે. બાળકોને તમે બહુ બધાં રમકડાં, બ્લૉક્સ, પઝલ્સ સામે ધરી દો અને કહો, ‘જા, આનાથી રમ!’ એવું ન ચાલે. તમારે એની સાથે રમવું જોઈએ. બાળકની સાથે સમય પસાર કરવો જરૂરી હોય છે, એમની રમતોમાં જોડાવું મહત્ત્વનું હોય છે. આ રીતનું રમવું બાળક મોટું થયા પછી પણ આનંદથી યાદ કરે છે.

બાળકોની સાથે સર્જનાત્મક કામો કરવાં, એમની સાથે રમવું વગેરે પ્રવૃત્તિઓથી બાળકની કલ્પનાશક્તિ, સર્જનશીલતા, સમસ્યા ઉકેલની શક્તિ, વિચારશક્તિ વગેરે વિકસે છે. રમતાં રમતાં જ બાળકો જીવનના અનેક પાઠ શીખી લે છે, ભવિષ્યમાં એમને કરવાની ભૂમિકાઓ વિષે સમજે છે. સમાજમાં બેસતાં, ઉઠતાં, બોલવાની રીતો સમજે છે.

પોતાનો વારો આવે એની રાહ જોવી, સંપીને રમવું, બીજાને મદદ કરવી, સાથ આપવો, બાંધછોડ કરવી જેવી માનવીય સંબંધો માટે જરૂરી રીતો પણ શીખે છે.

દરેક બાળકમાં કોઈક આગવી ક્ષમતા હોય છે. બાળકની એ ક્ષમતા ઓળખીને એને યોગ્ય માર્ગે વાળવાનું કામ માતા-પિતા કરી શકે, બાળકને એ કરવા પ્રોત્સાહન આપીને, માર્ગદર્શન આપીને અને તકો પૂરી પાડીને.

ચિત્રકામ અને લેખન દ્વારા બાળક પોતાની અંદરની લાગણીઓ અને અનુભવો પ્રગટ કરી શકે છે અને વાસ્તવને સ્વીકારી શકે છે. રમતો અને નૃત્ય દ્વારા એમની શકિતઓને વધુ રચનાત્મક માર્ગે વળવાની તક મળે છે.

બાળકને ખૂબ નાનપણથી એક ટેવ પાડવા જેવી છે – પુસ્તકો સાથે દોસ્તી કરવાની, એટલે કે વાચનની ટેવ. બાળક ખૂબ નાનું હોય ત્યારે એને રંગબેરંગી ચિત્રોનાં પુસ્તકો જોવાં ગમે છે. વાંચતાં શીખે એ પછી પશુ-પંખીઓ, આસપાસના વાતાવરણ વિષે વાંચવું એમને ગમે છે. ઉંમર વધે તેમ તેમ પુસ્તકોની પસંદગી બદલાતી જાય છે. પણ પુસ્તકના સાથની ટેવ નાનપણમાં પડે તો બાળકનો વાચનમાં રસ કાયમ રહે છે. બાળકોમાં વાચનરસ કેળવવામાં તમે જ એમને સાથ આપી શકો. બાળક નાનું હોય ત્યારે એટલે કે પુસ્તક પકડી શકે તેવડું થાય ત્યારે એને સાથે બેસાડીને પુસ્તકનાં પાનાં ઉથલાવવાં, ચિત્રો બતાવવાં, ચિત્રોની વાર્તા બનાવીને કહેવી. ક્યારેક વાર્તાની ચોપડીમાંથી વાર્તા કહેવી. અને એ પછી એને જાતે વાર્તા વાંચવા પ્રેરવું. થોડાં વર્ષોમાં વાચનનો રસ જાગશે. આ રીતે બાળકોને સમજાશે કે પુસ્તકો દ્વારા વિચારો મળે, બીજાએ કહેલી વાત જાણવા મળે, પુસ્તકમાંથી માહિતી, સામાન્ય જ્ઞાન મળે. પુસ્તક દ્વારા બાળકનો અનુભવ વિસ્તરે છે.

બાળકોના ભાવનાત્મક જીવન વિષે વાત કરીએ ત્યારે એ પણ વિચારીએ કે બાળકોને માતા-પિતા, વડીલો અને શિક્ષકો પાસેથી શું અપેક્ષા હોય છે? બાળકો જો પોતાના વિચારો સ્પષ્ટ શબ્દોમાં, વિગતવાર કહી શકતા હોય તો એ આમ કહે :

- અમને ઘરમાં અને સ્કૂલમાં પ્રેમાળ, પ્રોત્સાહક વાતાવરણ આપો.
- ફક્ત સૂચનો કે ટકોર કરવાને બદલે અમારી સાથે સંવાદ કરો, અમને સાંભળો.
- અમારી લાગણીઓ સમજો, એને સ્વીકારો, માન્ય રાખો.
- અમને સામાજિક અને ભાવનાત્મક રીતે વિકસવામાં મદદ કરો.
- અમારી પ્રત્યે એકસરખું વર્તન રાખો.
- બીજાં બાળકો સાથે અમારી સરખામણી ન કર્યા કરો.

- અમારામાં ભેદ ઊભો થાય એવું કશું જ ન કરો અને અમારી ઉંમર અને ક્ષમતા સમજીને અમારી પાસે અપેક્ષાઓ રાખો.



૨

બાળક સાથે હકારાત્મ ભાષાનો ઉપયોગ કરો

હું એક સરસ પ્રસંગ કથા કહીશ. બાળકના ભાવનાત્મક જીવન પર હકારાત્મક ભાષાની અસર દર્શાવતી આ પ્રસંગ કથા છે.

એક વાર એક શિક્ષકે વર્ગમાં બાળકોને કહ્યું, 'આજે તમારે આ વર્ગમાં તમારા જે મિત્રો હોય એમને વિષે એક એક વાક્યમાં કંઈક કહેવાનું છે. જે તમને બહુ ગમતું હોય એવું કશુંક. બધાં બાળકોએ એકબીજાં વિષે ગમતું કંઈક ને કંઈક કહ્યું. શિક્ષકે એ બધું નોંધી લીધું. બાળકોના ગુણોની યાદી બનાવી અને દરેક બાળકને એના સારા ગુણ વિષે લખીને ચિઠ્ઠીઓ આપી. એ દિવસ વીતી ગયો. વર્ષો થઈ ગયાં. બાળકો મોટાં થયાં, ભણીગણીને પોતપોતાના કામધંધે લાગી ગયાં. એક વિદ્યાર્થી લશ્કરમાં જોડાયો હતો. એ યુદ્ધમાં શહીદ થયો. એના મૃતદહનાં વસ્ત્રોના ખીસામાંથી એક ચબરખી મળી. યુવાન એ ચબરખી હંમેશાં એની સાથે જ રાખતો. એમાં લખેલું 'મારો પ્રેરણાપત્ર'. એ પત્રમાં કોઈ અજાણ્યા અક્ષરે થોડા શબ્દો લખેલા હતા. શાળા સમયથી એ યુવાનની સાથે રહેતા એના એક મિત્રએ એ ચબરખી રાખી લીધી. વર્ષો પછી એને એમનાં પેલાં શિક્ષિકા મળ્યાં. એમને એ ચબરખી દેખાડીને એ બોલ્યો, 'મેમ, આ અક્ષર ઓળખો છો?' એ ચબરખી હતી, વર્ષો પહેલાં આ શિક્ષિકાએ ચિઠ્ઠીમાં લખીને આપેલી બાળકના સારા ગુણોની યાદીની! બાળપણમાં કહેલા એ શબ્દો બાળકોએ પોતાના વિષેની માન્યતા ગણી લીધેલી!

બાળકમાં નવી નવી વિકસી રહેલી 'સ્વ' વિષેની સમજ પર વિધેયાત્મક ભાષાની કેવી અસર થાય છે તેની આ વાત છે. બાળકને નાનપણમાં મળેલા હકારાત્મક કે નકારાત્મક સંદેશા એના પર બહુ લાંબા સમય સુધી અસર મૂકી જાય છે. ઘણાં બાળકોની બાળપણની સ્મૃતિઓ આનંદપૂર્ણ હોય છે તો કેટલાકને નાની વયે એમને કોઈએ કહેલા શબ્દોથી થયેલી ઈજાના ઘા મોટી વયે ચચરતા હોય છે. અને જાણે પોતાનામાં કંઈક ખૂટતું હોય તેવી લાગણી એમને થયા કરે છે. ઘણી વાર બાળક પોતે જ બોલે છે, 'હું તો બેવકૂફ છું – મને ક્યાં કંઈ આવડે છે?' 'આ મને આવડે જ નહીં,' 'હું જરા ય દેખાવડી કે દેખાવડો નથી, હું કોને ગમું?'

એ લોકો આવું કેમ કહેતા હોય છે? કદાચ આપણે મોટાઓ જ એમને આવો હકારાત્મક કે નકારાત્મક પ્રતિભાવ આપતા હોઈએ છીએ. બાળકો સાથે વ્યવહારમાં આપણે કેવી ભાષા વાપરીએ છીએ? ચાલો વિચારીએ.

શક્ય હોય ત્યાં બધે જ હકારાત્મક ભાષા વાપરો

આપણા રોજિંદા જીવનમાં કેટલીક વાર એવું બનતું હોય છે કે બાળકને ટોકતાં કે વઢતાં આપણે નકારાત્મક કંઈક બોલી નાખીએ છીએ. આપણો હેતુ હોય છે બાળકને સુધારવાનો. એ આપણી ફરજ છે પરંતુ આવી નકારાત્મક રીતે કહેવાને બદલે હકારાત્મક અને રચનાત્મક રીતે કહીએ તો? આ રીતથી પણ બાળકને સુધારવાનો આપણો હેતુ તો પરિપૂર્ણ થશે જ, એટલું જ નહી આ રીતથી રીતે કહેવાથી બાળકનો આત્મવિશ્વાસ પણ વધશે. તે પોતાને વિષે હકારાત્મક, વિધેયાત્મક રીતે વિચારતાં શીખશે. નીચે કેટલાંક વિધાનો આપ્યાં છે એ વિષે વિચાર કરો.

- ‘છી : કેટલો ગંદવાડ કરે છે, ગંદો છોકરો! ગંદી છોકરી!’

- આને બદલે કહો – *તું બધાં રમકડાં સરખાં ગોઠવી દે તો કેવું સરસ લાગે!*

- તું કદી મારી વાત સાંભળતો નથી અથવા સાંભળતી નથી. તું બહેરો છે? અથવા તું બહેરી છે?

- આને બદલે કહો – *તું મારી વાત પર ધ્યાન આપે તો મને ગમે, તને ફાયદો* થશે.

- ‘આખો દિવસ ટીવી, ટીવી, બીજું કંઈ સૂઝે છે તને?’

- આને બદલે કહો – *તારે ક્યારે ટીવી જોવાનું એ આપણે સાથે બેસીને નક્કી* કરીએ?

- મને પજવ નહી, જોતો નથી કે જોતી નથી, હું કામ કરું છું?

- આને બદલે કહો – *જો બેટા, હું કામ કરું છું ને? એ પૂરું કરીને પછી તારી વાત* સાંભળું *તો ચાલશે?*

વિચારી જુઓ, તમે બાળક સાથે વાત કરતી વખતે આમાંથી ક્યાં પ્રકારનાં વિધાનોનો પ્રયોગ કરો છો? આ ઉદાહરણો દ્વારા તમે સમજી શકશો કે વાત એની એ જ છે, કહેવામાં ફરક છે.

બાળકો પણ હકારાત્મક બોલે એવું શીખવો

બાળકો મોટાંઓ પાસેથી ભાષા શીખે છે, ખાસ કરીને માતા-પિતા–વડીલો શિક્ષકો પાસે અને મોટાં ભાંડુઓ પાસેથી. આટલું જ નહી, ઘણી વાર તો એમની બોલવાની રીતો, સ્ટાઈલ અને શબ્દો પણ મોટાંઓ જેવાં જ હોય છે. આથી જ એ જરૂરી છે કે ઘરમાં બધા હકારાત્મક ભાષામાં વાત કરે. જો તમારા ધ્યાનમાં આવે કે બાળક પોતાને વિષે નકારાત્મક બોલતાં શીખી રહ્યું છે તો એ તરત અટકાવો. એ હકારાત્મક વિધાનોનો ઉપયોગ કરે એ વાત પર ધ્યાન આપો અને નકારાત્મક સૂરને સ્થાને હકારાત્મક સૂર લાવવાનું ઉત્તેજન આપો. એ રીતે બાળકની ભાષા જ નહી, એની વર્તણૂકમાં પણ બદલાવ લાવી શકાશે.

- બાળકને બીજા લોકોની સારી વાતની પ્રશંસા કરતાં અને એની કોઈ પ્રશંસા કરે તો સ્વીકારતાં શીખવો.
- 'થેંન્ક્યુ', 'તમે બહુ સારું કર્યું', 'મને તમારી રીત બહુ ગમી', 'તમે બહુ સરસ વાત કરી', 'મને ગૌરવ થાય છે કે…' પ્રકારનાં વાક્યો તમે બોલો અને બાળકને પણ બોલતાં શીખવો.

બાળકો અણસમજમાં કે બીજા કોઈનું સાંભળીને પણ નકારાત્મક વિધાનો, વાક્યો, વિશેષણો બોલતાં શીખે છે. બાળક કહે, 'અમારી ટીચર સ્ટુપિડ છે' તો એને સમજાવો કે ટીચર માટે આવું ન કહેવાય, કોઈને માટે આવું ન કહેવાય. શક્ય છે કે બાળકને 'સ્ટુપિડ' શબ્દનો અર્થ જ ખબર ન હોય. આપણને કોઈની કોઈ વાત ન ગમે એટલે નકારાત્મક રીતે ન કહેવાય. આ જ વાત જુદી રીતે પણ કરાય.

નકારાત્મક વિધાનોને સ્થાને હકારાત્મક વિધાનો મૂકો. બાળકોને પણ આવું કરતાં શીખવો. બાળકને સમજાવો કે કોઈને માઠું લાગી જાય એવું ન બોલવું. હકારાત્મક ભાષામાં બોલવાથી સામી વ્યક્તિમાં વિશ્વાસ જાગે અને વિચારોની આપ-લે કરવાનું સહેલું પડે એ વાત બાળકો જો નાનપણથી જ સમજે તો એમના જીવનમાં પ્રસન્નતા જળવાઈ રહેશે.

મોટા ભાગે બાળકને વધારે વાર બોલવા દો, તમે ઓછું બોલો. બાળકને બોલવા દેવાથી ઘણો અર્થપૂર્ણ તફાવત પડે છે. બાળકો સાથે વાત કરીએ ત્યારે એમને સમજાય તેવા શબ્દો કે વાક્યોમાં કહેવું. આપણી વાણી જ નહી આપણા હકારાત્મક અને નકારાત્મક બંને રીતના હાવભાવ પણ અશબ્દ રીતે સંદેશ આપતા હોય છે – બાળકની ઉંમર અને વિકાસના તબક્કા અનુસાર એને સમજાવતાં, શીખવતાં રહેવું.

આનો અર્થ એવો નથી કરવાનો કે બાળકને કદી ટોકવું નહી કે વઢવું નહી, એની ટીકા કદી ન કરવી. પણ 'તું બુદ્ધુ છે' 'તારામાં અક્કલ જ નથી, તને કોઈ દિવસ નહી આવડે' જેવાં વાક્યોથી બાળક કશું શીખવાનું નથી. બાળકને તમે 'બુદ્ધુ' કે 'કમઅક્કલ' કહો તો ય એને કઈ રીતે સમજાય કે બુદ્ધિ કઈ રીતે વધારવી? એ તો

જેવું છે તેવું જ રહેશે!! આવું કહેવાને બદલે બાળકની ક્યાં ભૂલ થાય છે, એને કઈ રીતે સુધારવાની જરૂર છે એ કહો. ટીકાત્મક વાક્યો બાળકને નિરુત્સાહ કરી દે છે, એને માઠું લાગે છે. તમે જ વિચારો તમને કોઈ આવું કહે તો તમને ગમે છે? બાળક પણ એક વ્યક્તિ છે. એની ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ પણ એવી જ હોય છે, જેવી મોટાંઓની હોય છે.



3

શું સારું – શું ખોટું? બાળકને એનો તફાવત સમજાવીએ

કોઈ બાળક સારી રીતે વાત કરતું હોય ત્યારે એને કોઈ ઠપકો આપે તો સામી દલીલ કરવા જાય છે. ત્યારે મોટેરાં તરત કહેશે, 'મોટાંની વાત સાંભળતાં શીખો, સામે બોલવાનું નહીં.' આવાં વિધાનો બાળકોને સમાજમાન્ય વર્તન કેવી રીતે કરવું, એ શીખવાનો પહેલો પાઠ છે. આ એક ખૂબ લાંબી પ્રક્રિયા છે અને ધીમે ધીમે શીખી શકાય છે. તે જ રીતે બાળકનો નૈતિક વિકાસ પણ ધીરે ધીરે જ થાય છે. નાનાં બાળકોને સાચું શું – ખોટું શું એ ભેદ બહુ સમજતો નથી. એ જેવું અને જેટલું કહ્યું હોય એવું અને એટલું કરે છે અથવા જેવું જોયું હોય તેવું કરે છે. એમને માત્ર પરિણામની સમજ પડે છે – શું યોગ્ય અને શું અયોગ્ય છે એની નહીં. જેમ કે ખોટું કરીએ તો ઠપકો ખાવો પડે, શિક્ષા થાય, સાચું કરીએ તો વખાણ થાય. એમને એટલી જ સમજ પડે છે કે પોતાની વર્તણુંક કોઈને ગમશે અથવા નહીં ગમે.

બાળક કંઈક બદલો, ઈનામ મળશે એવી આશાથી સામાજિક અપેક્ષાઓને અનુસરવાનું શરૂ કરે છે . જેમ કે 'અંકલને "નમસ્તે" કરો! શાબાશ, ગુડ બૉય!' મોટેરાંઓ જેને નૈતિક રીતે યોગ્ય ગણતા હોય તેવી સારી રીતભાત બાળકો ચોક્કસ અપનાવે છે, કેમકે એમને એવું શીખવાડવામાં આવે છે. પરંતુ આને નૈતિક રીતે સારું કહેવાય કે ખરાબ કહેવાય એવું બાળકો ખાસ સમજતાં નથી હોતાં. પાંચ વર્ષથી આઠ વર્ષની ઉંમર દરમ્યાન બાળકનાં માતા-પિતા અને બીજા વડીલોએ શીખવેલા સારા-ખોટાના જડ ખ્યાલો છૂટવા માંડે છે. બાળક પોતે એ ભેદ સમજવા માંડે છે. દાખલા તરીકે, પાંચ વર્ષના બાળકને શીખવાડ્યું હોય કે જુઠ્ઠું ન બોલાય. એ દૃઢપણે આ વાત માને છે પણ એકાદ-બે વર્ષ જાય પછી એને સમજાય છે કે અમુક સંજોગોમાં જુઠ્ઠું બોલીએ તો ચાલે. ક્યારેક એ ખરાબ ન કહેવાય. સમય જતાં બાળકનો અંતરાત્મા વિકસે છે. એ પછી બાળકો સમજવા માંડે છે કે 'લોકો કહે કે આ "ખોટું" એટલે એ ખોટું ન કહેવાય, મને જે "ખોટું" લાગે તે જ ખોટું કહેવાય.'

બાળક ઘરમાંથી જ સારા-ખોટા, યોગ્ય-અયોગ્યનો ભેદ શીખે છે. ઘરમાંથી જ બાળક મૂલ્યની સમજ મેળવે છે, વર્તણૂંકની રીતો શીખે છે અને જીવનભર એને અનુસરે છે. બાળક કુટુંબમાંથી જ શીખે છે કે દરેક વ્યક્તિ પાસે શું અપેક્ષા હોય છે અને કોણ કેવી ભૂમિકા કરે છે. એ રીતે બાળક સારી કે ખોટી રીતભાત, ખાનગી રાખવા જેવી કે

બધાને કહેવા જેવી વાત વચ્ચેનો ભેદ સમજવા માંડે છે. રોજેરોજ જે દેખાય, સંભળાય તે રીતભાત બાળકો અપનાવે છે.

બાળકો નૈતિક મૂલ્યોની પસંદગીઓ યોગ્ય પ્રકારની કરે તે માટે ઘરમાં કેવું વાતાવરણ હોવું જોઈએ?

- નૈતિક મૂલ્યો શીખવવાની સૌથી અસરકારક રીત એ છે કે, એ મૂલ્યો વ્યવહારમાં મૂકી બતાવો. ઘરમાં મોટાંઓ કઈ રીતે એકબીજા સાથે રહે છે, કઈ રીતે વાતચીત કરે છે એ જોઈને બાળકો શીખે છે. જેમકે ઘરમાં મમ્મીને 'ભાભી' કહેતા હોય તો એ પણ 'ભાભી' કહેતાં શીખે. 'મમ્મી' કહેતાં શીખવાડવું પડે. આપણી પ્રત્યેક ક્રિયા અને પ્રવૃત્તિ બાળક માટે અનુકરણીય હોય છે. આપણી રોજિંદી રીતભાતથી આપણે બાળકોને નીતિનાં ધોરણો શીખવીએ છીએ. આપણાં બાળકો આપણને ઉદાહરણરૂપ સમજતાં હોય છે. જો કે એનો આપણને ખ્યાલ નથી હોતો. આ એક હકીકત છે અને એથી જ આપણે ખરેખર અનુસરવા જેવું ઉદાહરણ બનીએ તેની કાળજી રાખવી જોઈએ.

- આપણા રોજિંદા જીવનમાં આપણે સતત નૈતિક પસંદગીઓ કરવાની આવે છે. બાળકોને પણ આવી પસંદગીઓ કરવાની આવે છે. પડોશમાં રહેતો મિન્ટુ તમારા પિન્ટુ પાસે આવીને એના રંગીન ક્રેયોન્સ માગે. પિન્ટુને બદલે તમે જ કહી દો, કે 'પિન્ટુ પાસે કલર કરવાના છે જ નહી.' કારણ કે તમારે એને આપવા નથી. હકીકતે પિન્ટુ પાસે રંગીન ક્રેયોન હોય. પિન્ટુ આ સાંભળીને શું વિચારે? 'મમ્મીએ તો એવું કહેલું જુઠ્ઠું ન બોલાય પણ પોતે જ જુઠ્ઠું બોલે છે.' અહી બાળક મુંઝાય છે. એને મનમાં મૂંઝવણ થાય છે. સમય જતાં બાળક વિચારતાં શીખે છે, મમ્મીએ આવું કેમ કહ્યું હશે એનું કારણ સમજે છે (કદાચ મિન્ટુને માંગવાની ટેવ પડી ગઈ છે અથવા એ વસ્તુ તોડી નાખે છે કે પાછી જ નથી આપતો). પણ બાળકને મૂંઝવણ થયા કરે છે કે 'મમ્મીએ ખોટું કેમ કહ્યું? મારી પાસે તો બહુ બધા ક્રેયોન છે.' આ વાતમાંથી સમજવાનું એ છે કે 'તમે જે બોલો તે જ કરો, તમારા ઉપદેશને ખુદના વ્યવહારમાં મૂકો.'

- મોટા ભાગનાં બાળકો આપમેળે જ યોગ્ય રીતની નૈતિક વર્તણૂક કરતા જ હોય છે. આ વાત આપણે સમજવી અને બિરદાવવી જોઈએ. બાળકના સારા વર્તનની પ્રશંસા કરીને આપણે એ વર્તનને પુષ્ટિ આપીએ છીએ. એને ફરીથી એવું કરવા પ્રોત્સાહન આપીએ છીએ. બધાં જ બાળકોને એવી અપેક્ષા હોય જ છે, પોતાનો, પોતાના વર્તનનો સ્વીકાર થાય. બાળક જ નહી મોટાંઓને પણ આવી અપેક્ષા હોય છે કારણ કે આ એક માનવસહજ જરૂરિયાત છે. જો બાળકને હકારાત્મક રીત નહી મળે તો એ પોતાના તરફ ધ્યાન ખેંચવા નકારાત્મક રીત અપનાવશે. જેમ કે

મોટેથી રડવું, હઠ કરવી, વગેરે. આપણે કાળજીથી બાળકની વર્તણૂકને સકારાત્મક રસ્તે વાળવી જોઈએ જેથી કરીને એમનામાં પોતાની વર્તણૂક વિષે આત્મવિશ્વાસ જાગે અને એમનું વ્યક્તિત્વ ખીલે બાળકની વર્તણૂક પ્રશંસાની તકો શોધો. તમારું બાળક કોઈની લીધેલી વસ્તુ (તમારા કહ્યા વિના) પાછી આપી આવે, રસ્તે જતા કોઈને રસ્તો ઓળંગવામાં મદદ કરે, સાથે રમતું બાળક પડી જાય તો એને દિલાસો આપે. આવું કાંઈ પણ કરે ત્યારે તરત એને કહેવું 'તેં બહુ સરસ કર્યું, હોં!' તમારી વાતથી બાળક ખૂબ ખુશ થશે.

- બાળકના વ્યક્તિત્વને સકારાત્મક બનવામાં એને મદદ કરવી. જેથી કરીને એમની અંદરની સમજ અને એમનું નૈતિક વ્યક્તિત્વ એ બંને ચિત્રો એકરૂપ બને. બાળકોને અનુકરણ કરવા યોગ્ય વ્યક્તિઓની વાતો કહેવી, અનુસરવા યોગ્ય પ્રસંગો કહેવા. એવી વાતોનાં પુસ્તકો વાંચવા એમને પ્રેરવાં. આવી વાતોથી બાળકોની નીતિવાન વ્યક્તિઓ કેવી હોય, એ શું કરે, કેવું વર્તન કરે, કઈ રીતે વાત કરે એ સમજવા મળે. બાળકો માટે આવાં વ્યક્તિત્વો રોલમોડલ બની જાય છે અને એમને એ વ્યક્તિઓ જેવા બનવાનું મન થાય છે. દરેક યુગ, દરેક સંસ્કૃતિ, દરેક વિચારક અને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શકોએ કહ્યું છે અને કહેતા રહે છે કે 'માણસ જે વિષે વિચારે તેવી જ વ્યક્તિ બને છે.' બાળકને સારી વ્યક્તિ તરીકે વિકસાવવું હોય તો એને સારા વિચારો આપો.

- ઘરનું વાતાવરણ નિખાલસ રાખવું. કોઈ વ્યક્તિની વર્તણૂંકની ટીકાઓ ન કરવી. બાળક જે કહે તે વિષે પણ નિર્ણાયક અભિપ્રાયો ન આપવા. બાળકને ખાતરી હોવી જોઈએ કે ઘરમાં એની વાત ગંભીરતાથી સાંભળવામાં આવે છે. સાવ નાના બાળકને પણ લાગવું જોઈએ કે ઘરમાં એનું માન, યોગ્યતા અને મૂલ્ય છે. આ અભિગમ સ્વસ્થ કહેવાય અને એનાથી બાળક નૈતિક પ્રશ્નો બાબતે પોતાનું સ્પષ્ટ વલણ લઈ શકે છે. જો બાળક માતા-પિતા સાથે વાત ન કરી શકે તો એ પોતાની નૈતિક સમસ્યા મિત્રોને કહેશે અને મિત્રો જેમ કહે તેમ કરશે. એમાં બાળક ક્યારેક અનિચ્છનીય પણ કંઈક કરી નાખે એવું બની શકે. ઘણાં કુટુંબોમાં જમવા વખતે આપણા જીવનને સ્પર્શતી સમસ્યાઓ વિષે વાત કરવાની પ્રથા હોય છે. આવી વાતોથી બાળકો અને મોટાંઓને પણ મૂંઝવણ કે સંઘર્ષનો ઉકેલ-ઉપાય, વાટાઘાટો અને સમાધાન કરવા વિષેના પાઠ શીખવા મળે છે.

- નિયમો ઘરના બધા જ સભ્યો માટે સમાન હોવા જોઈએ. એ રીતે બાળકો આપોઆપ રીતભાત શીખી લે છે. દાખલા તરીકે, દાદા મોટેથી રેડિયો વગાડે, ઘોંઘાટ થાય પણ બાળકે ક્રિકેટમૅચ જોતી વખતે ચિચિયારીઓ નહી પાડવાની. રાતે મોડે સુધી ટીવી ન જોવાય પણ મમ્મી રાત્રે સાડા દસે સિરિયલ જોવા બેસે. આ જોઈને

બાળક શું સમજશે? કોઈ પણ નિર્ણય લેવાય તે ઘરનાં બધાંને લાગુ પડતો હોય તો જ બાળક નિર્ણયને માન આપતાં શીખશે અને ઘરમાં પણ સંવાદિતા જળવાશે.



૪

શિસ્તના પાઠ

ચાર વર્ષનો આયુષ આમ તો ખૂબ શાંત, રમતિયાળ છોકરો છે. એકલો રમે, ચિત્રો દોરે, પઝલ્સ કરે, કોઈને પજવે પણ નહીં, પરંતુ ઘરમાં બહારનું કોઈ આવે કે તરત આયુષ મમ્મી પાસે જઈને રડારોળ કરે, વાતે ય ન કરવા દે. ધરાર તોફાન કરે. એની મમ્મીને આ વાતની બહુ ચિંતા થાય છે.

અણમોલ નવ વર્ષનો છે. વર્ગમાં એ ઘણીવાર બૂમાબૂમ, ચીસાચીસ કરી મૂકે છે. બીજાં બાળકોને પજવે છે, એમને ભણવામાં ખલેલ કરે છે. રમતના મેદાનમાં એ બીજાં બાળકોને મારે પણ છે.

મિહિર ઘરની બહાર રમવા જાય પછી સાંજ પડે સમયસર ઘેર પાછો નથી આવતો. ઘરનાં બધાંને ચિંતા અને ટેન્શન થાય છે.

ઘણાં બાળકો આવું કરતાં હોય છે. આપણને ઘણીવાર થાય કે બાળકો કહ્યું ન માને, ધમાલ કરે, રડારોળ કરે અને અકળાવી મૂકે ત્યારે શું કરવું? બહારના લોકોના દેખતાં આવું કરે ત્યારે તો આપણને શરમ પણ આવે. જોકે મોટે ભાગે તો બાળકો અમુક સમયે આપોઆપ જ આવી રીતભાત છોડી દે છે. પણ જો બાળક લાંબા સમય સુધી આવી અશિસ્તની કે નુકસાનકારક તોફાન કરવાની વર્તણૂંક ચાલુ રાખે તો એ ચિંતાનો વિષય બને છે. આવી પરિસ્થિતિ સાથે કઈ રીતે કામ લેવું?

બાળકને શિસ્ત કઈ રીતે શીખવી શકાય?

બાળકને શિસ્ત શીખવવી આવશ્યક હોય છે. શિસ્ત એટલે આવેશપૂર્ણ વર્તન કરવાને બદલે તેની યોગ્ય રીતે અભિવ્યક્તિ કરવી અને વર્તનને કાબૂમાં રાખવું. શિસ્ત એટલે સામાજિક રીતભાતના સ્વીકૃત નિયમોને અનુસરવું. બાળકોને શિસ્ત શીખવવા માટે ક્યારેક વઢવું પડે તો ક્યારેક એમને સમજાવવાં પડે. સમજાવટથી ન જ શીખે તો ઠપકો આપવો, વઢવું કે શિક્ષા જેવું પણ કરવું પડે. ક્યારેક બાળકોને આવી રીતો અપનાવીને પણ શું કરાય – શું ન કરાય એ સમજાવવું જરૂરી બને છે. બાળક શિસ્તપૂર્ણ વર્તન કરે ત્યારે જો માતા-પિતા 'આ સારું કર્યું' કહીને એને વખાણે, તો બાળકમાં શિસ્ત જાળવવાની પ્રેરણા જાગે છે. જો કે વઢવા કરતાં સમજાવટ વધારે અસરકારક નીવડે છે એ ચોક્કસ.

બાળક અને વડીલો વચ્ચે પરસ્પર સન્માન અને વિશ્વાસ વધે તો બાળક શિસ્તપાલનનું મહત્ત્વ સારી રીતે સમજે છે. શિસ્ત શીખવવા ઘણાં વડીલો બાળકને શિસ્તભંગ થાય એટલે કે બાળક કહ્યું ન માને કે અયોગ્ય રીતે વર્તે ત્યારે એને મારે છે, બીજાંની હાજરીમાં ઉતારી પાડે છે, શિક્ષા કરે છે. આવી શિક્ષાથી બાળક થોડા સમય પૂરતું કહ્યાગરું બની જાય છે. પણ વારંવાર આવી શિક્ષાઓથી બાળક રીઢું બની જાય, શિક્ષાની અસર જ ન થાય. તોફાન કરીને છટકી જાય, અથવા શિક્ષાના ભયથી હઠીલું, ગુસ્સાવાળું કે મૂઢ પણ બની જાય. જેટલું વધારે વઢીએ એટલું ધરાર તોફાન કરે. શિસ્ત અંદરથી આવતી સમજણ છે, બહારથી દબાણ કરીને કરાવવાની વાત નથી. એ વડીલોએ સમજવું જરૂરી છે.

શિસ્ત વિષેની સામાન્ય સમસ્યાઓ

બાળક જ્યારે શિસ્તમાં ન રહેતું હોય ત્યારે એનાં કારણો તપાસવાં જોઈએ. બાળક તોફાન કરે, જીદ કરે ત્યારે આપણે કહી દઈએ ‘બહુ તોફાની થઈ ગયો છે’, ‘આ છોકરી જિદ્દી છે’, ‘આ છોકરાને દાદાગીરીની ટેવ પડવા માંડી છે’, આવું બધું એ ‘જાણીજોઈને કરે છે’... વગેરે વગેરે. માતા-પિતા જ્યારે વારંવાર આવું કહે ત્યારે બાળકને લાગવા માંડે છે કે મમ્મી-પપ્પાને હું ગમતો કે ગમતી નથી એટલે એ વધારે વધારે એવું કરે છે. આમ ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાનું ચક્કર ચાલવા માંડે છે. શરૂઆતમાં આપણે આયુષની વાત કરી. એ પણ કારણ જ હોઈ શકે. એને મમ્મીનું ધ્યાન ખેંચવું છે. ‘આવું કરવાથી મમ્મીને ન ગમે, બહારની વ્યક્તિને વિચિત્ર લાગે’ એવી સમજ એને ન હોય. વડીલો જ્યારે કોઈ કામમાં પરોવાયેલા હોય અને એમાં પોતે જોડાઈ ન શકે ત્યારે ધ્યાન ખેંચવા બાળક આવું ખાસ કરે છે.

કેટલીક વાર એવું થાય કે બાળકને પોતાને ગમતી પ્રવૃત્તિ કે રમતથી એટલો આનંદ આવતો હોય કે એ એમાં તલ્લીન થઈ જાય. સાંજ પડે, અંધારું થઈ જાય ત્યારે ઘેર જવું જોઈએ, ઘરમાં ચિંતા થાય એવો એને ખ્યાલ જ ન આવે. આવા બાળકને ધીમેથી સમજાવવું, રમવા જતી વખતે યાદ દેવડાવવું કે અંધારું થાય એટલે ઘેર આવી જજે.’ કોઈ વાર ચેતવણી પણ આપવી. પણ બાળક સમજી શકે તે ભાષામાં એને સમજાવવું. છતાંય ન જ સમજે તો શિક્ષા કરવી.

શિક્ષા એટલે થોડું વઢવું કે ઠપકો આપવો, કડક અવાજે ‘ના’ પાડવી, છૂટછાટો બંધ કરી દેવી. (દાખલા તરીકે અમુક વાત ન માને તો ટીવી પર કાર્ટૂન જોવા ન મળે) જેવાં ખાસ હિંસાત્મક નહીં તેવાં પગલાં, ધોલધપાટ નહીં. બાળકને ખ્યાલ આવવો જોઈએ કે નિયમ તોડવાથી અણગમતા અનુભવો સહેવા પડે છે. જોકે ધ્યાન રાખવું કે કડકાઈથી બાળકની લાગણી ન ઘવાય. બાળકને પ્રેમથી સમજાવવું અને તેનામાં વિશ્વાસ વ્યક્ત કરવો. દિવસે વઢવું પડ્યું હોય તો રાતે એને ઉંઘાડતી વખતે વહાલ

અવશ્ય કરવું. શિક્ષા કરી હોય કે નહી રાતે સૂતી વખતે તો એને વહાલપૂર્વક જ સૂવાડવું. વહાલ કરવાનું તો રોજ જ કરવા જેવું છે.

ઘણીવાર ઘરમાં પ્રેમનું વાતાવરણ ન હોય ત્યારે બાળક અણગમતી રીતભાત અપનાવવા માંડે છે. આવા બાળકને આપણે હઠીલું, આક્રમક સ્વભાવનું કહીએ છીએ. 'એને કોઈની સાથે ફાવતું નથી' એવું ધારી લઈએ છીએ. અણમોલને કદાચ એવું હોય. વર્ગમાં કે રમતના મેદાનમાં બીજાં બાળકોને પજવવાની એની ટેવ પાછળ આવું કંઈક કારણ હોઈ શકે. ઘણી વાર માતા-પિતા માની લેતા હોય છે કે 'અમે આટલું બધું કરીએ છીએ છતાં આ બાળક આમ કેમ કરે છે?' આપણી ધારણા ખોટી હોઈ શકે. આપણી ઈચ્છા હોય કે બાળક આપણું કહ્યું માને પરંતુ માતા-પિતા પાસે બાળકની વાતો સાંભળવા જેટલો સમય જ ન હોય તો? બાળકની ઈચ્છા હોય કે મમ્મી-પપ્પા મારી પાસે રહે. બાળકને એવું પણ લાગતું હોય કે કોઈ એનું ધ્યાન રાખતું નથી. નાનાં ભાઈ કે બહેનને જ સાચવ્યાં કરે છે. એટલે ફક્ત પોતાની તરફ ધ્યાન ખેંચવા માટે જ બાળક તોફાન કરતું હોય એવું ય બની શકે!

જ્યારે આપણી વર્તણૂંક એકધારી ન હોય, એકસરખી ન હોય ત્યારે બાળકને આપણી પરીક્ષા લેવાનું મન થાય છે! બાળક જાણવા માગતું હોય છે કે એને કેટલી છૂટ મળી શકે, એ કેટલી હદ સુધી અશિસ્ત કરી શકે, શિક્ષા કે ઠપકાની ચિંતા કર્યા વિના. જો માતા-પિતા એને યોગ્ય મર્યાદા સમજાવી શકે તો બાળક એ મર્યાદા માની પણ લે છે. એક ખાસ સમજવા જેવી વાત છે કે શિસ્તનો પ્રશ્ન બે પક્ષે હોય છે. માતા- પિતાના હુકમો માનવા એટલે શિસ્ત એવું નથી. બાળકની બાળસહજ ઈચ્છાઓ, વૃત્તિઓ, અપેક્ષાઓને પણ માતા-પિતાએ સ્વીકારવી જોઈએ, થોડું રમતિયાળપણું, મસ્તી ચલાવી લેવા જોઈએ.

ઘણાં એમ માને છે કે છૂટછાટ એટલે પ્રેમ અને શિસ્ત એટલે કડકાઈ. ઘણાં ઘરોમાં મમ્મી બાળકને લાડ કરે, એને જે કરવું હોય તે કરવા દે. જ્યારે પપ્પા કડક હોય. એ વઢે, શિક્ષા કરે. આવા તફાવતો ક્યારેક ખૂબ નુકસાનકારક નીવડી શકે. શિસ્ત અને પ્રેમ એકબીજાના વિરોધી ન હોઈ શકે. બાળકને શિસ્ત શીખવવી એટલે સારી રીતભાત શીખવવી, સંયમ અને સમજદારીભર્યું વર્તન શીખવવું. બાળકને આ રીત શીખવવા એને વઢવું, ધમકાવવું, એને તોછડાઈથી કહેવું, એનું અપમાન કરવું તો જ એ શીખે એવી સમજ ભૂલભરેલી છે. બાળકના આત્મસન્માનને ઠેસ પહોંચાડ્યા વિના પણ એને શિસ્ત શીખવી શકાય. જો બાળકને સમજાશે કે તમારા આગ્રહ પાછળ તમારો પ્રેમ અને કાળજી છે અને વઢવાથી એ ઓછા થવાના નથી તો એ તમારા શિસ્તના આગ્રહને જરૂર માનશે.

બાળક થોડું મોટું થાય એ પછી જ્યારે એ અયોગ્ય વર્તન કરે, સારી રીતભાત ન દાખવે ત્યારે એને સમજાવવું જોઈએ કે એના વર્તનથી, કાર્યથી બીજા લોકોને અને મમ્મીપપ્પાને દુ:ખ થાય છે. અયોગ્ય વર્તન માટે શિક્ષા ખાસ ઉપયોગી નથી નીવડતી. શિક્ષા કરીએ એટલે બાળક શિસ્તવાળું બનશે જ એવું માનવાની જરૂર નથી. બાળકની સાથે રહીને એને સમજાવવું પડે કે એનું વર્તન બીજા લોકોને કેમ નથી ગમતું કે કોઈને ખોટું કેમ લાગે છે?

એક પ્રશ્ન વિચારવા જેવો છે. શું બાળકો જ ભૂલો કરે છે? આપણે નથી કરતા? ક્યારેક ઉતાવળમાં, ગુસ્સામાં, ચિંતામાં આપણે પણ એવું કંઈક કરી બેસીએ છીએ કે શાંત થયા પછી એ માટે આપણને પસ્તાવો થાય. ગુસ્સામાં આવીને બાળકને આપણે વઢી નાખીએ તો બાળક ગુસ્સાને સમજે છે. એ માફ કરી દે છે. શરત એ કે એને એવો વિશ્વાસ હોવો જોઈએ કે તમે એને પ્રેમ કરો છો, એની કાળજી રાખો છો. ક્યારેક વઢી નાખો તો પણ શાંત થયા પછી, બાળકને વહાલ કરો, એને સૉરી કહેવામાં સંકોચ ન રાખો.

શિસ્તની સારી રીત તો એ જ કે બાળક અનુભવથી શીખે. અશિસ્ત કરે તો એનાં પરિણામ પણ ભોગવે. હા, બાળકને કંઈ મોટું નુકસાન ન થઈ જાય તેનું ધ્યાન રાખવું. આપણે બાળકની અંદરની સમજ જગાડવાની છે. બાળકને તેની પોતાની સંભાળ લેતાં શીખવવાનું છે. આપણે એની સાથે ન હોઈએ ત્યારે પણ માર્ગદર્શન મળી રહે તેવી આંતરસૂઝ એનામાં વિકસાવવાની છે. શિસ્તનો મુખ્ય હેતુ જ આ છે.



૫

બાળક, ઘર અને સ્કૂલ

નિકીતા : *સ્કૂલમાં તો નથી શીખવાડ્યું પણ મેં તો મારા પિન્ટુને અક્ષરો અને સંખ્યા લખતાં શીખવાડી દીધું.*

મોનિકા : *એવું ન કરાય. હું તો મારી પિન્કીને જે કરવું હોય તે કરવા દઉં. એને ચિત્ર દોરવું ગમે તો એ કરવા દઉં. સ્કૂલના ટીચર જે કહે તે કરવા દેવાનું. બાળકના મનમાં વિરોધાભાસ ન આવવો જોઈએ એમ હું માનું છું.*

સ્નેહા : *ખરી વાત છે. હું એક દિવસ સ્કૂલે ગઈ હતી. આખો દિવસ બાળકોને જોયાં. મને બરાબર સમજાયું. તો ય મને થાય છે આ લોકો છોકરાંઓને લખતાં ક્યારે શીખવાડશે?*

મમ્મીઓની આવી વાતો સૌએ સાંભળી હશે. દરેક મમ્મીને પોતાના બાળક વિષે ચિંતા હોય એ કુદરતી છે. આ વાતચીતથી એક એ વાત સમજાય છે કે હવે માતા-પિતાની સમજ પણ વધતી જાય છે. આવી વાતચીતોમાં રહેલા હાર્દરૂપ મુદ્દા સમજીએ.

બાળકોને આનંદદાયી અનુભવ થાય એ વિષેની જવાબદારી માતા-પિતા અને સ્કૂલ બંનેની છે. બંનેનું ધ્યેય એકસમાન છે : બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ સાધવો. આ ધ્યેય બાળક, માતા-પિતા અને સ્કૂલ સૌને માટે આનંદદાયક અને મજાનો અનુભવ બની રહે એવું કઈ રીતે કરવું? મુખ્ય મુદ્દો છે બાળકની ખુશી.

આપણા માટે સ્કૂલ અને ઘર બે જુદી જુદી બાબતો છે, જેમ ઘર અને કાર્યસ્થળ બે જુદાં જુદાં હોય છે એ રીતે. પરંતુ બાળક માટે ઘર અને સ્કૂલનું જીવન જોડાયેલું હોય છે. ઘરથી સ્કૂલે જવું એટલે વધુ વિશાળ દુનિયા, જ્યાં વધારે લોકો હોય. બાળક આ સરળ, સાદી વાત જ સમજે છે અને એ આપણે સ્વીકારીને સ્કૂલ અને ઘર જુદાં જુદાં છે એવી સમજ બાળક પર ન થોપવી જોઈએ. આપણે પણ જો આપણા મન અને કાર્યોમાં બાળકના ઘર અને સ્કૂલ વચ્ચેના અંતરને જોડી દઈએ તો આપણાં બાળકો માટે એ સારું રહે.



બાળકના જન્મ ત્યાર પછી સારો એવો સમય એ ઘરમાં જ રહે છે, પણ એની વિકસવાની પ્રક્રિયા તો ઘરની બહાર પણ ચાલતી જ રહે છે. દરેક બાળક માટે સ્કૂલ એટલે એક વિશાળ ઘર! બાળકની શીખવા અને વિકસવાની પ્રક્રિયા ઘર અને સ્કૂલ બંને ઠેકાણે સતત ચાલતી હોય છે. અને એ જ રીતે આપણે સમજવું જોઈએ. ઘરમાં મમ્મી-પપ્પા છે તો સ્કૂલમાં ટીચર. ટીચર પાસેથી પણ બાળકને માતા-પિતા પાસેથી હોય તેવાં જ પ્રેમ, કાળજી, સલામતીની અપેક્ષા હોય છે. આ બંને એના વિશ્વનો અંતર્ગત ભાગ છે અને એમાં બાળકને કશો જ તફાવત લાગતો નથી. આપણી સમજ જ એ બે વચ્ચે તફાવત અને સંઘર્ષનાં બીજ રોપે છે. ઘર અને સ્કૂલ એક સહિયારા અભિગમ અને સમજ સાથે સંવાદિતાથી કામ કરે તો બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ થાય.

સ્કૂલમાં બાળક પોતાના ઘરના આગવા અનુભવો લઈને સાથે આવતું હોય છે. દરેક બાળક એકબીજાંથી જુદું હોય છે. ઘરમાં બાળક કંઈક અલગ જ હોય છે. (બીજાં ભાઈબહેનો હોય તો પણ) સ્કૂલમાં બીજા એનાં જેવડાં જ બાળકો હોય છે અને ત્યાં તેમને સમાજજીવન વિશે અને નવાં જ્ઞાન-કૌશલ્યો શીખવાનું માળખું મળે છે. દરેક શિક્ષક માતા કે પિતા હોય છે અને દરેક માતા કે પિતા બાળકના શિક્ષક હોય છે. શિક્ષકમાં જો માતા કે પિતા થવાની તૈયારી હોય તો જ એ બાળકની નિકટ પહોંચી શકે છે. તો બાળકના જીવનમાં એના પહેલા શિક્ષક માતા-પિતા હોય છે. માતા-પિતા થકી જ એને શીખવાનું વાતાવરણ મળે છે. શિક્ષક અને માતા-પિતા એકબીજાનાં પૂરક બનીને સાથે કામ કરી શકે તો બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસમાં સાતત્ય જળવાય. અલબત્ત, બંને એકસમાન ન જ બની શકે છતાં ય બાળકના જીવનની શરૂઆતમાં આ વિરોધાભાસો જેટલા ઓછા હોય તેટલું એને માટે સારું રહે છે.



૬

ઘરમાં સંવાદિતા

ઘરમાં હૂંફાળું અને વિશ્વાસભર્યું વાતાવરણ હોવું જોઈએ કે જેથી બાળકમાં સલામતી અને પોતીકાપણાની લાગણી જન્મે છે. એ મોટું થાય ત્યારે આ જ સલામતીની લાગણી સાથે એ ઘરની સીમાઓમાંથી બહાર નીકળીને વિશાળ દુનિયામાં પ્રવેશે છે. ઘરમાં આવું વાતાવરણ સર્જવાનું કામ માતા- પિતાનું હોય છે. વ્યક્તિની સારા-નરસાની સમજ, મૂળભૂત ભાવનાત્મક રીતો, આનંદ લેવાની ક્ષમતા, લોકો સાથે ગોઠવાઈ જવાની ક્ષમતા, સ્વતંત્રતાની અને સ્વનિર્ભરતાની લાગણી અને કામ પરત્વેનું વલણ આ બધાના મૂળ ઘરમાં જ હોય છે. બાળકો માતા-પિતાનું અનુકરણ કરતા હોય છે. જો કે ઘણાં બાળકોને તેમનાં માતા-પિતા સામે ફરિયાદો હોય છે અને ઘણાં માતા-પિતા પણ બાળકોથી નારાજ હોય છે. એમની ફરિયાદ હોય છે કે એમનાં બાળકો એમની વાત સાંભળતાં નથી, કહ્યું માનતા નથી, સામું બોલે છે, ઘરમાં ટેન્શન કરાવે છે. બાળકો કહે છે મમ્મી-પપ્પા અમને સમજતાં નથી, અમે કેવું ફીલ કરીએ છીએ એ સમજતા નથી, 'આખો દિવસ' કચકચ કર્યા કરે છે, 'બધી વાતમાં' અમારો વાંક કાઢ્યા કરે છે. અહી પ્રશ્ન એ છે કે ઘરમાં એવું સંવાદિતાભર્યું વાતાવરણ કઈ રીતે બનાવવું જેમાં માતા-પિતા અને બાળકો આનંદથી, હળીમળીને રહેતાં હોય? આ બેમાંથી કોણ સાચું- મા-બાપ કે બાળકો?

મુખ્ય જવાબદારી – માતા-પિતાની

ઘરમાં સંવાદિતા કઈ રીતે જળવાય? આ સવાલનો કોઈ નિશ્ચિત અભિગમ ન હોઈ શકે. ઘરમાં તકરારો-ચર્ચાઓ થાય તે કામચલાઉ હોય છે. 'ભેગાં હોય તો વાસણ તો ખખડે' એવી આ વાત છે. ઘરમાં સૌને પોતાના અભિપ્રાયો, વિચારો કહેવાની છૂટ હોવી જોઈએ. એ કારણે ચર્ચા, તકરારો થઈ પણ જાય, પરંતુ મહત્ત્વની વાત એ છે કે ઘરમાં આવું તણાવનું વાતાવરણ વધારે સમય રહેવું ન જોઈએ, ટેન્શન-તકરારનું વાતાવરણ ઊછરતા બાળકના મન પર અને શરીર પર પણ માઠો પ્રભાવ પાડે છે. આ વિષે કેટલાક સિદ્ધાંતો સમજવા જેવા છે.

બાળકને બાળક જ ગણો

બાળક ઊછરી રહ્યું હોય ત્યારે એની પાસે પુખ્ત વયની વ્યક્તિ જેવી અપેક્ષાઓ ન રાખવી. તમારું બાળપણ યાદ કરો. તમને એ વખતે કેવું લાગતું હતું? તમારા બાળકને સમજવામાં એ સમજ તમને મદદ કરશે.

બાળકને મોટું થતાં જેટલાં વર્ષ લાગે તેટલાં લાગે જ. એની પાસેથી પરિપક્વ રીતભાતની અપેક્ષા ન રાખો. પહેલું સંતાન પ્રમાણમાં વહેલું પુખ્ત બનવા માંડે છે એ ખરું, છતાંય એ બાળક જ હોય છે. એને મોટા જેવું ન સમજો.

બાળકનું અલગ વ્યક્તિત્વ સમજો

દરેક બાળક અલગ, હોય છે. આ હકીકત સ્વીકારીને એ રીતે એની સાથે વર્તન કરો. દરેક બાળકની શારીરિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને બૌદ્ધિક લાક્ષણિકતાઓ જુદી જુદી હોય છે. બાળકના ગમા-અણગમા, આશાઓ, આકાંક્ષાઓને માન આપો. કદાચ એ તમારી અપેક્ષાથી જુદાં હોય તો એ હકીકત સ્વીકારો, કોઈ બાળકની બીજા બાળક સાથે સરખામણી કદી ન કરવી. ભાઈ-બહેનો, સગાંઓનાં કે પડોશનાં, સ્કૂલનાં કોઈ પણ બાળક સાથે પણ નહીં. તમે વિચાર્યું હોય કે મારું બાળક 'આ રીતનું' હોય પણ એવું ન બને તો એની ટીકા ન કરો. 'મારી છોકરી થઈને તું આવી ડોબી?', 'મારો છોકરો થઈને આવો બીકણ?' એવું કદી ન કહો. બાળકની ભૂલો શોધવાનું વલણ ક્યારેય ન અપનાવવું. ભૂલો બતાવવાથી કે ટીકા કરવાથી બાળકનો આત્મવિશ્વાસ ઘટી જાય છે. માતા-પિતા તરીકે બનો. બાળકને લાગણી, હૂંફ અને સલામતીનો અહેસાસ કરાવો.

બાળકને અભિવ્યક્તિની તકો આપો

બાળક સાથે ફ્રૅન્કલી અને ફ્રૅન્ડલી વાતો કરો. એની કોઈ રીતની ટીકા ન કરો કારણ કે વારંવાર ટીકાઓ કરવાથી બાળક અને તમારી વચ્ચે અદૃશ્ય દીવાલ ઊભી થઈ જશે અને બાળક તમારાથી અળગું થઈ જશે.

તમારા બાળકના મિત્રો સાથે ઓળખાણ કરો. એમની સાથે સંપર્ક કેળવી તમે એમના વિચારો જાણો. આ એટલા માટે જરૂરી છે કે બાળકો પર મિત્રોની ખૂબ ઊંડી અસર પડે છે.

બાળકોને બહુ પૂછાપૂછ ન કરવી. કેટલીક વાર બાળકો બધું ન પણ કહે. બાળક કહેવાનું ભૂલી જાય. એને માટે કોઈ વાત મહત્ત્વની ન હોય તો એ કહેવાની જરૂર પણ ન સમજે, છતાં ય કોઈ સમસ્યા આવે તો ચોક્કસ મદદ કરવી. 'તારે મને પહેલાં કહેવું જોઈતું હતું, કેમ ન કહ્યું?' એ મુદ્દો ઉપાડીને એને સહેજ પણ વઢવું નહીં. જ્યારે મદદ કરવી જરૂરી હોય ત્યારે મદદ કરવી. એ વખતે તમારું મહત્ત્વ

પ્રસ્થાપિત કરવા સહેજ પણ પ્રયત્ન ન જ કરવો, કારણ કે એવું કરવાથી બાળક અને તમારી વચ્ચે અંતર વધશે. એ તમારાથી દૂર રહેવા લાગશે. બાળક સાથે એના જેવા બનીને વર્તો તો તમે એને વધુ સારી રીતે સમજી શકશો.

સાથે મળીને કામ કરો અને સંવાદિતા રચો

બાળકો સાવ નાનાં હોય તો પણ એમને સર્જનાત્મક રમતો ગમતી હોય છે, કામ કરવું પણ ગમતું હોય છે. કામમાં સાથે જોડાવું, પોતાનો વારો લેવો, ચીજવસ્તુઓ ગોઠવવી-સાચવવી જેવાં કામોમાં બાળકોને સાથે જોડી શકાય. આ રીતે બાળકો કામ શીખે છે અને સાથે મળીને સહકારથી કામ કરતાં શીખે છે.

બાળકોને સંશોધન કરવું, પ્રયોગો કરવા, પોતાની કલ્પનાશક્તિનો ઉપયોગ કરવાના અનુભવો ખૂબ ગમતા હોય છે. માતા-પિતા પોતે આ રીતે કરતાં હોય તો બાળકોને પણ એવું કરવાની ઇચ્છા થાય એ સ્વાભાવિક છે, અને એ માટે માતા-પિતા પ્રોત્સાહન આપે તો આ રીત ઘરમાં સ્વાભાવિક બની જાય.

ઘરના કામમાં બધા જ કુટુંબીજનો જોડાય તો સંગઠન કે એકતાની લાગણી ઊભી થાય છે. ઘરની સફાઈ, ચીજવસ્તુઓની ગોઠવણી, રસોઈ, ખરીદી, બગીચાકામ, તહેવારોમાં શોભા-શણગાર જેવાં કામો બાળકોને શીખવીને જોડી શકાય.

બાળકોને ગમતાં કામ કરવા દો. એમને ન ગમતાં કામોમાં મમ્મી-પપ્પા સાથ આપે તો બાળકને અણગમતું કામ કરવાનું પણ ગમવા માંડે. સાથે મળીને હસતાંરમતાં કામ કરવાનો આનંદ અનોખો હોય છે. ઘરના કામમાં જોડવાથી બાળકોને કામનું મહત્ત્વ સમજાય છે અને એમનો સ્વસ્થ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થાય છે.



સાથે મળીને કામ જ કરવું એવું નથી. છાપાં-પુસ્તકો વાંચવા, ટીવી જોવું, માત્ર બેઠાં બેઠાં ગપાટા મારવાં, સામાન્ય જ્ઞાનની વાતો કરવી, ચાલુ બનાવો વિષે ચર્ચા કરવી –

બાળકો સાથે માતા-પિતા આવું બધું કરી શકે. સાથે બહાર જવું, મ્યુઝિયમ, ઝૂ, પ્રદર્શનો જોવા જવું. બૅન્ક, પોસ્ટઑફિસ, મૉલમાં સાથે જવું, પિકનિકો-પ્રવાસો કરવા. બાળકો સાથે રહીને માતા-પિતા તેમને કેટલો બધો આનંદ કરાવી શકે! વાતો કરવાથી શું બોલવું, કઈ રીતે બોલવું એ માતા-પિતા સાથે કે પછી ફ્રેન્ડ સર્કલમાં એકબીજાં સાથે વાતો કરીને બાળકો આપોઆપ સારી રીતે શીખતા હોય છે, કારણ કે આખરે વ્યક્તિની વાતો પરથી પણ એના વ્યક્તિત્વનું, ઉછેરનું માપ કાઢી શકાય છે.



૭

મમ્મી, હું તને ગમું છું?

પાંચ વર્ષની હિરલે એની નાની બહેનને ધક્કો માર્યો. એ પડી ગઈ અને રડવા માંડી. મમ્મી હિરલને વઢ્યા, 'આવું કરાય? જા હું તારી સાથે નહીં બોલું. તું બગડી ગઈ છે.' હિરલ થોડું રડી. પછી ફરી રમવા તો માંડી પણ વારેવારે એ મમ્મીને જઈને પૂછતી, 'મમ્મી, તું મારી સાથે બોલીશને?' મમ્મીની ધમકી હિરલને ચિંતા કરાવી ગઈ.

અંકિત મમ્મીને પૂછે છે, 'મમ્મી, મારે ટેસ્ટમાં સારો ગ્રેડ ન આવે તો હું તને ન ગમું?'

આઠ વર્ષની સીમરને ઘરના મહેમાનને 'નમસ્તે' ન કર્યું. મમ્મી-પપ્પાને ખરાબ લાગ્યું. એમણે કહ્યું, 'ફરીથી આવું કરીશ તો અમે તને અમારી સાથે ક્યાંય નહીં લઈ જઈએ.'

હિરલની મમ્મીએ માનેલું કે 'તારી સાથે નહીં બોલું'ની ધમકીથી હિરલ સમજી જશે અને નાનીબહેનને મારવાનું બંધ કરશે. પણ હિરલ ખરેખર એ સમજી? એ તો ઊલટાનું એવું સમજી કે એ બગડી ગઈ છે એટલે મમ્મીએ એની કિટ્ટા કરી છે.

આપણે ગુસ્સે થઈને બાળકની કુટેવ કે ખરાબ વર્તન સુધારવા એને વઢીએ છીએ, પરંતુ બાળક એ રીતની ધમકી કે વઢનો અર્થ નથી સમજતું. આપણે ધમકી આપીએ 'હોમવર્ક નહીં કરે તો માર પડશે.' એવી ધમકીથી બાળક ભણવા નહીં બેસે કારણ કે એને સમજાતું નથી કે હોમવર્ક ન કરવાને અને માર પડવાને શું સંબંધ છે? કદાચ મારના ડરથી ભણવા બેસે તો પણ એને નહીં ભણવા સાથે માર ખાવાનો સંબંધ તો નથી જ સમજાવાનો. બાળક પર ગુસ્સો ચડે ત્યારે એને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં તમારા ગુસ્સાનું કારણ કહો. '*તું નાની બહેનને મારે છે એ મને નથી ગમતું*', '*તું ભણવાને બદલે રમ્યા કરે છે એનાથી મને ચિંતા થાય છે અને ગુસ્સો આવે છે*' એવું સીધું કહો. બાળક પર ગુસ્સો કરવો જ નહીં કે એને ધમકાવવું કે વઢવું જ નહીં એવું નથી. પરંતુ તમારા ગુસ્સાનું ખરેખર શું કારણ છે એ એને સમજાવશો તો એ સમજશે કે તમને એના વર્તન પર ગુસ્સો છે, એના પર નહીં.

બાળકને બિનશરતી પ્રેમ આપીએ

અંકિત અને સીમરનની વાત કરીએ. અંકિત સારી રીતે ભણે, સીમરન વિનયવિવેક શીખે એવું એમના મા-બાપ ઈચ્છે છે. પરંતુ અંકિત સમજે છે કે ટેસ્ટમાં સારા ગ્રેડ લાવવો એ જ મમ્મીનો પ્રેમ મેળવવાનો એક માત્ર રસ્તો છે. એને ભય લાગે છે કે પરીક્ષામાં નબળો ગ્રેડ આવશે તો મમ્મી એને વહાલ નહીં કરે. સીમરન સારી રીતભાત દાખવે એ મમ્મી-પપ્પાને ગમે પણ ક્યારેક બાળકને કોઈ મહેમાન સાથે વાત કરવી ન ગમે. શક્ય છે કે એ વ્યક્તિનું એની સાથેનું વર્તન કે વાતો બાળકને ન ગમતાં હોય. કદાચ બાળકનું ચિત્ત બીજી કોઈ વાતમાં હોય. સીમરનને એ કઈ રીતે સમજાય કે એ કોઈને 'નમસ્તે' ન કરે તો મમ્મી-પપ્પા એને ગાર્ડનમાં ન લઈ જાય? બાળકને મમ્મી-પપ્પા એને સાથે લઈને બહાર જાય એ એમના પ્રેમની અભિવ્યક્તિ લાગે છે. બાળકને મમ્મી-પપ્પાને ગુમાવવાનો ભય લાગે છે, એમની વઢ બાળકને ચિંતાતુર બનાવે છે.

આપણે વાત કરી તે બંને કિસ્સાઓમાં માતા-પિતાની ચિંતા અને નિસ્બતોને લઈને જ બાળકને વઢતા હોય છે. પરંતુ બાળકો કંઈક જુદી રીતે એ ગ્રહણ કરે છે. બાળકને બિનશરતી પ્રેમ જોઈએ. એની રીતભાત કે ભણવામાં સફળતા સાથે જોડાયેલો પ્રેમ નહીં. બાળકોની આ સ્વાભાવિક અપેક્ષા છે.

બાળકોને આપણે વારંવાર દર્શાવતા રહેવું પડે છે કે આપણે એમને પ્રેમ કરીએ છીએ. માતા-પિતાએ બાળકને સમજાવવાનું રહે છે કે તેઓ હંમેશાં સારું વર્તન કરે, સારી રીતે ભણે-ગણે એવી અપેક્ષા હોય છે અને એ ન થતું હોય તો એને વઢવું પડે છે, પરંતુ એમ વઢવાથી મમ્મી કે પપ્પાનો પ્રેમ ક્યારેય ઓછો નથી થતો એટલું બાળકોને સમજાવવું જોઈએ.

બાળકોને જ્યારે વિશ્વાસ બેસે કે એમનાં માતા-પિતા એમને માટે જ છે ત્યારે એમનામાં ભાવનાત્મક સલામતી આવે છે. આનો અર્થ એવો નથી સમજવાનો કે બાળકો ખોટું કરે તો ય એ ચલાવી લેવું. બાળકને ખોટું કરતાં રોકવું, એને યોગ્ય વર્તન શીખવવું એ આપણી ફરજ છે, પણ બાળકને ખાતરી તો થવી જ જોઈએ કે એનાં મમ્મીપપ્પા એને ચાહે છે, એની કાળજી પણ રાખે છે.

તમારો પ્રેમ તમારા બાળકના વ્યક્તિત્વને ઘાટ આપે છે.

બાળકને જ્યારે લાગે કે એને બિનશરતી પ્રેમ મળી રહ્યો છે ત્યારે એ પ્રેમ આપનાર વ્યક્તિ સાથે નિકટતા અનુભવે છે અને એને માટે તે વ્યક્તિ વિશ્વસનીય બની જાય છે. બાળક તેને પોતાના મનની વાતો, પોતાના વિચારો કહે છે, નિ:સંકોચપણે વાતો કરે છે. આવી વ્યક્તિઓ અલબત્ત, માતા-પિતા જ હોય એ ઈચ્છનીય છે.

આવી વ્યક્તિઓ બાળકને પોતાની ખાસ વ્યક્તિ લાગે છે, 'ખાસમખાસ' મમ્મી કે પપ્પા! બાળકને પણ પોતાની આનંદની, દુ:ખની અને અનેક રીતની નાની નાની અંગત વાતો હોય છે. એ તમને નિકટના ગણશે તો એ આવી વાતો ય તમને કહેશે. એને

કશી સમસ્યા થશે તો ય તમને કહેશે 'આન્ટી, હું શું કરું? મને ૫૧ થી ૬૦ બોલવામાં ભૂલ જ થાય છે. હું ૫૪ પછી ૫૬ જ બોલી જઉં છું.' મોટી ઉંમરની વ્યક્તિને એ વાત હસવા જેવી લાગે પણ બાળક માટે એ ગંભીર સમસ્યા હોઈ શકે.

તમે બાળકને 'મારી વહાલી દીકરી', 'મારો વહાલો દીકરો' કહો એટલું પૂરતું નથી. એને ખાતરી થવી જોઈએ કે એ ખરેખર તમારી વહાલી દીકરી છે અને એ જેવી છે તેવી તમને સ્વીકાર્ય છે. બાળક તરફ વહાલ દર્શાવવા સાવ નાની નાની વાતો પણ મહત્ત્વની થઈ જાય છે. એને ગળે લગાડો, ચુંબન કરો, તમે અતિ મોંઘી સાડી કે ડ્રેસ પહેર્યો હોય તો ય શું થયું, તમે એને તમારા ખોળામાં બેસવા દો! પ્રેમની આવી શારીરિક અભિવ્યક્તિ મોટાંઓને માટે ક્ષુલ્લક વાત છે, ઘણાંને એ ગમતુંય નથી હોતું પરંતુ બાળકના મનમાં વિશ્વાસ જગાવવા આ બહુ જ મહત્ત્વની વાત હોય છે.

જે બાળકને એવું લાગતું હોય કે એને કોઈ ચાહે છે, તેનામાં આત્મવિશ્વાસ વધારે હોય છે. આત્મવિશ્વાસ થકી એ પડકારો ઉઠાવવા તૈયાર રહે છે. ૫૧ થી ૬૦ બરાબર યાદ રાખવું એ ય એને માટે પડકાર હોય છે અને ઠ અને ઢ વચ્ચે ભૂલ ન કરવી એ પણ એને માટે તો પડકાર જ છે. એ વધારે મિત્રો બનાવી શકે છે. પ્રેમનો અભાવ અનુભવતું બાળક અતડું રહે છે, એને માઠું લાગી જાય છે, એ જલ્દી ગુસ્સો કરે છે

સલામતીની લાગણી પરસ્પર હોય છે

જે રીતે બાળકને લાગતું હોય છે કે આપણે એને વહાલ નથી કરતા એવું જ માતા-પિતાને પણ લાગતું હોય છે કે બાળક આપણાથી દૂર રહે છે, આપણી વાત નથી સાંભળતું. કેટલીક વાર આપણને ડર હોય છે કે બાળકને સુધારવા જઈશું તો એ આપણાથી દૂર થઈ જશે. આ ડરથી આપણે એને એની ભૂલો બતાવતા નથી. આમ તો એ બાળક ખુશ રહે છે. પરંતુ બાળકને વિચાર આવતો હોય છે કે તમે એને કોઈ પણ વાતે વઢતા કે ટોકતા કેમ નથી? એને લાગવા માંડે છે કે તમે એની પરવા જ નથી કરતા. આ રીતથી બાળક ભાવનાત્મક રીતે અસલામત બની જાય છે. બાળકને લાગે છે કે આપણે એની પરવા નથી કરતા એટલે જ આપણે એની ભૂલો નથી સુધારતા. એની સાથે રમતા નથી. એ જ રીતે આપણને પણ લાગવા માંડે છે કે આપણું બાળક આપણને માન નથી આપતું. એને આપણી પરવા નથી. આમ ન થાય એ માટે માતા-પિતા અને બાળકો વચ્ચે ભાવનાત્મક સલામતીનું પરસ્પર જોડાણ રચાવું જોઈએ. આવી ભાવનાત્મક સલામતીનો એક મહત્ત્વનો ભાગ છે, પરસ્પર સન્માનની ભાવના. બાળક વિષે કશો પણ નિર્ણય લેતી વખતે આપણને પૂરી ખાતરી હોય કે એ નિર્ણય બાળકના હિત માટે જ છે છતાં ય બાળક સંબંધિત કોઈ પણ બાબતમાં પગલું ભરતાં પહેલાં બાળકનો અભિપ્રાય જાણી લો. તમને લાગતું હોય કે એને સ્કૂલ બદલાવવી જોઈએ. તો ય એ કરતાં પહેલાં એને પૂછી જુઓ, સમજાવો પછી જ નિર્ણય લો. બાળકને શું લાગે છે,

એના શું ખ્યાલો છે એ એને પૂછવું અને એ જે કહે તે ધ્યાનથી સાંભળવું. બાળક હજી નાનું છે, એની પાસે અનુભવ ઓછો છે પરંતુ પરિસ્થિતિને ઓળખવાનો બાળકનો શારીરિક અને માનસિક દૃષ્ટિકોણ મોટાંઓ કરતાં જુદો હોય છે. જેમ કે નાની સ્કૂલમાં નથી જવું. કારણ કે અહીં એને બહુ બધા ફ્રેન્ડ્ઝ છે એ છૂટી જાય એ એને ગમતું નથી. આથી માતા-પિતાની જવાબદારી વધારે રહે છે કે પરસ્પર સન્માન અને ભાવનાત્મક સલામતીનું વાતાવરણ રચાય. બાળકો તો આપણે જેવા છીએ એવા આપણને સ્વીકારી લે છે તો શું આપણે એમને એ શું છે, કેવા છે એવા સવાલો પૂછ્યા વિના એ જેવા છે તેવા એમને સ્વીકારી ન લઈ શકીએ?



III. બધાં બાળકો સરખાં નથી હોતાં : એક વ્યક્તિતરૂપે બાળકનો સરળ વિકાસ

બાળકો શિશુઅવસ્થાથી મોટાં થઈને કિશોરાવસ્થા અને તારુણ્યમાં પહોંચે છે અને પછી પુખ્ત બને છે. માનવના વિકાસના આ નૈસર્ગિક તબક્કા છે. દરેક તબક્કો વિકાસનો એક-એક સીમાસ્તંભ છે. દરેક તબક્કે વ્યક્તિ બદલાતી જાય છે. બદલાવની આ પ્રક્રિયા ક્યારેક ધીમી હોય છે, ક્યારેક ઝડપી. કોઈ વ્યક્તિમાં એ ધીમી હોય, કોઈમાં ત્વરિત. મોટું થઈને દરેક બાળક જુદા જ વ્યક્તિત્વ સાથેની વ્યક્તિ બને છે. બાળકો જેમ જેમ મોટાં થાય તેમ તેમ એમની આ વિશિષ્ટતાઓ, આગવાપણું વધુ ને વધુ સ્પષ્ટ થતું જાય છે. કોઈ બાળકમાં એકાગ્રતા ઓછી હોય, કોઈ બાળક પાંચ માણસોની હાજરીમાં બોલે નહી, મૂંગું થઈ જાય, કોઈ શિસ્તવિહીન હોય, કોઈ ઝઘડાખોર હોય. આવું કેમ થતું હશે?

આ કોઈ રહસ્યમય બાબત નથી. બાળકોની આગવી લાક્ષણિકતાઓ એમના મૂળભૂત આનુવંશિક સ્વભાવ અને અનેકવિધ પર્યાવરણીય પરિબળો વચ્ચે થતી આંતરક્રિયાનું પરિણામ હોય છે. બાળકો પોતાની આગવી લાક્ષણિકતાઓ અને પૂરેપૂરી સંભાવનાઓ હાંસલ કરી શકે તેવા પૂર્ણ વ્યક્તિત્વ સાથે વિકસે તે માટે બાળકોના માતા-પિતા અને શિક્ષકો એમને સમજીને સહાયક બને તે અપેક્ષિત છે. માતા-પિતા અને શિક્ષકો આ કઈ રીતે કરી શકે? આ પ્રકરણમાં આપણે એ વિષે વાત કરીશું, બાળકના આગવા વ્યક્તિત્વને ખીલવવા અને ઘાટ આપવામાં નડતા અવરોધો- સમસ્યાઓની ચર્ચા કરીશું. વિકાસને લગતી સમસ્યાઓના ઉદાહરણરૂપ કિસ્સાઓ જોઈને આ સમસ્યાઓને સંબોધવાની રીતો વિષે વિચારીશું. બાળકની વર્તણૂક થોડીગણી અયોગ્ય કે વિચિત્ર જણાય તો એ વિષે આપણે સચેત થઈ જવું જોઈએ? કદાચ ના. વિકાસના એક તબક્કાથી આગળ વધીને બીજા તબક્કામાં જતાં બાળક ઘણી બધી રીતે બદલાઈ જાય છે. કોઈ અતિવિચિત્ર કે અસ્વાભાવિક બાબત સતત ચાલી રહેલી હોય તો તે ચિંતાનો વિષય ચોક્કસ ગણાય.

આ પ્રકરણમાં આપણે નીચે જણાવેલા મુદ્દાઓ વિષે વિચાર કરીશું.

(૧) બાળકની આક્રમકતાને સમજીએ.

(૨) બાળકની એકાગ્રતાની સમસ્યા

(૩) બાળક શરમાળ શા માટે છે?

(૪) ચીડિયાપણું

(૫) બાળકોમાં ભય

(૬) રમતો દ્વારા વ્યક્ત થતી બાળકોની લાગણીઓ

(૭) ભણવામાં મુશ્કેલી અનુભવતાં બાળકો – વાચનક્ષમતાની સમસ્યા

બાળકની આક્રમકતાને સમજીએ.

પાંચ વર્ષના એક બાળકની માતાને ચિંતા થતી હતી કે એનો દીકરો આક્રમક બનતો જાય છે. સામાન્ય ભાષામાં જેને કકળાટિયું કહીએ તેવો. એ ખિજાઈને લોકોને મારે છે, એની ઈચ્છા પ્રમાણે ન થાય તો ચીસાચીસ કરી મૂકે છે. આવું થાય તે અસામાન્ય બાબત નથી. સામાન્ય રીતે બાળકો બીજાને મારીને, ચીસો પાડીને, વસ્તુઓની ફેંકાફેંક કરીને, પોતાના વાળ ખેંચીને, કે પછી ક્યારેક માથાં પછાડીને આક્રમકતા વ્યક્ત કરતા હોય છે. આવું કરવામાં એ ક્યારેક પોતાને કે સામેની વ્યક્તિને વગાડી બેસે છે.

બાળકના આવા આક્રમક વર્તનનાં કારણો કયાં હોઈ શકે?

- **શારીરિક કારણો :** બાળક ભૂખ્યું હોય, થાકેલું હોય, માંદુ હોય ત્યારે થોડું આક્રમક બની શકે છે. ઊંઘ બરાબર ન થઈ હોય કે બીજી કોઈ શારીરિક અગવડ પણ બાળકને આક્રમક બનાવી શકે છે.

- **સામાજિક-ભાવનાત્મક :** બાળકને જ્યારે લાગે કે એનો સ્વીકાર નથી થતો કે કોઈ એની તરફ ધ્યાન નથી આપતું ત્યારે એને અસલામતી લાગે છે, પોતાની અવગણના થતી લાગે છે. આને લીધે એ બીજાનું ધ્યાન ખેંચવા બૂમો પાડે,ચીસો પાડે, ધમાલ કરે કે કોઈને મારે એવું વર્તન કરે છે.

- **વાતાવરણની અસર :** ઘરનું વાતાવરણ પણ બાળકની આક્રમકતાનું એક કારણ હોઈ શકે. માતા-પિતા એના તરફ ખૂબ કડકાઈ રાખતા હોય, અથવા અતિશય છૂટછાટ આપતા હોય, ભાંડુઓ વચ્ચે ભેદભાવ કરતા હોય, બીજા બાળકો સાથે એની સરખામણી કર્યા કરતા હોય ત્યારે બાળક અકળાઈ જાય છે અને એ અકળામણ આક્રમકતારૂપે વ્યક્ત થાય છે.

- **ટેલિવિઝન-ફિલ્મોની અસર :** આજકાલ ઘેરઘેર ટેલિવિઝન છે. એમાં દર્શાવવામાં આવતી ફિલ્મો કે કાર્યક્રમોમાં મારામારી કરવાના, ગાળો બોલવાનાં દૃશ્યો રજૂ થતાં હોય છે. આ બધું જોવાથી બાળકોને 'આવું તો કરાય' એવો અશબ્દ સંદેશ કે પરવાનો મળી જાય છે અને બાળકો એનું અનુકરણ કરે છે.

બાળકની આક્રમકતાને યોગ્ય માર્ગે વાળવી



- આક્રમક સ્વભાવના બાળકોને જાતજાતની પ્રવૃત્તિઓમાં જોડો. વાંચવું, ચિત્રો દોરવાં, ગીતો ગાવાં, રમતગમત જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકમાં અંદર રહેલી ઊર્જા અને ક્ષમતાને બહાર આવવાનો માર્ગ મળે છે. આવી પ્રવૃત્તિઓ રચનાત્મક હોય છે, એનું મૂર્ત પરિણામ દેખાય છે તેથી બાળકને 'મેં કંઈક કર્યું'નો આનંદ પણ મળે છે.

- કેટલાંક બાળકોને પોતાનું ધાર્યું ન થાય ત્યારે કકળાટ કરવાની ટેવ હોય છે, બાળક નાનું હોય ત્યારે એનું ધ્યાન બીજે ખેંચીને રોવું રડવું અટકાવી શકાય. જ્યારે બાળક વાત સમજી શકે એટલી વયનુ હોય તો એને સહેલા અને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહેવું જોઈએ કે તમે એની આવી રડવાની, જીદની રીતોથી એનું ધાર્યું થવા દેશો નહી. તમે દૃઢ રહેશો તો થોડા વખતમાં બાળક સમજી જશે અને કુટેવ છોડી દેશે.

- બાળકને સરળ રીતે સમજાવવું જોઈએ કે એમની બધી માગણીઓ હંમેશાં પૂરી ન થાય.

- બાળક ખૂબ જ કકળાટ કરતું હોય, સમજાવવાથી પણ માનતું ન હોય ત્યારે એની તરફ ધ્યાન ન આપવું, એ જે પ્રવૃત્તિ કરતું હોય એ એને કરવા દેવું.

- માતા-પિતાએ પોતાની વર્તણૂક વિષે વિચારવું. ક્યાંક આપણે જ આપણા વર્તન-વ્યવહાર દ્વારા બાળકને આક્રમક વર્તનનો નમૂનો તો પૂરો નથી પાડતા ને? માતા કે પિતા ખિજાઈને રાડારાડ કરતા હોય કે વસ્તુઓ પછાડતા હોય તો બાળક પણ ગુસ્સો વ્યક્ત કરતાં આ બધું અપનાવે એમાં નવાઈ નથી.



૨

બાળકની એકાગ્રતાની સમસ્યા

કેટલાક માતા-પિતા ફરિયાદ કરતા હોય છે ‘મેં કેટલા પ્રયત્ન કર્યા પણ ભણવામાં આનું ધ્યાન ટકતું જ નથી’, ‘હું ટીવી બંધ રાખું છું તો ય હોમવર્ક કરવામાં એનો જીવ ચોંટતો જ નથી’, ‘મને સમજાતું નથી કે શું કરીએ તો આની એકાગ્રતા વધે?’

લગભગ બધા જ વાલીઓની આ ફરિયાદ હોય છે. કેટલાંક બાળકોને ખરેખર એકાગ્રતાની મુશ્કેલી હોય છે. એમનું ધ્યાન કોઈ વાત પર વધારે ટકતું જ નથી. આ સમસ્યાનાં કારણો કયાં હોઈ શકે? બાળકમાં એકાગ્રતાના અભાવ બાબતે અનેક રીતનાં જિનેટિક, જીવશાસ્ત્રીય અને સામાજિક-ભાવનાત્મક એટલે કે વારસાગત અને સામાજિક કારણો અને પરિબળો કામ કરતાં હોય છે. જિનેટિક અને જીવનશાસ્ત્રીય કારણો વિષે આપણે ખાસ કશું ન કરી શકીએ, પરંતુ બાળકના સામાજિક-ભાવનાત્મક વાતાવરણ વિષે જરૂર કાંઈ કરી શકીએ. ક્યારેક તો આપણી વર્તણૂંક દ્વારા અને બાળકને સામાજિક-ભાવનાત્મક રીતે અનુકૂળ વાતાવરણ આપીને તેને એકાગ્રતા કેળવવામાં સહાયક બની શકીએ. અહીં થોડાં સૂચનો આપ્યાં છે એ વિષે વિચારી જોજો.

- બાળક સાથે વાત કરો ત્યારે શાંત રહીને, ધીરજથી વાત કરો. બાળક ઘણુંખરું ધીરેધીરે બોલતું હોય છે. તેથી એની વાત સાંભળતી વખતે સાંભળનારે પણ ધીરજ રાખવી જોઈએ. આ રીતે બાળકમાં સલામતીની ભાવના વિકસે છે અને એને લીધે એ હળવાશ અનુભવે છે અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે.
- બાળક તમારી સાથે વાત કરતું હોય ત્યારે એ શું કહે છે તે પર ધ્યાન આપો. આમ કરશો તો બાળક પણ તમારી વાત ધ્યાનથી સાંભળતાં શીખશે.
- બાળકને કામ દેખાડીને એને એકલું મૂકીને જતા ન રહો. એની પાસે રહો. એના કામમાં એ જેટલું તમને જોડાવા દે એટલું તમે જોડાઓ. એ રીતે બાળક વધારે સમય એ કામ કરી શકશે. જેમ કે હોમવર્ક કરતી વખતે સાથે બેસો.
- બાળકના પ્રયત્નોને બિરદાવો, વખાણો. એ રીતે એને કામ કરવાનું પ્રોત્સાહન મળે છે અને એ ધ્યાન આપીને કામ પૂરું કરવા પ્રેરાય છે. બાળક કશું કરતું હોય અને તમે એને જુઓ પણ નહીં અથવા જોતા હો તો પણ કાંઈ જ કહો નહીં તો બાળકને લાગશે કે તમને એનામાં રસ નથી. એ નિરુત્સાહ બનશે.

- બાળક સાથે કામ કરવામાં ટાઈમટેબલ રાખો. આટલો સમય ટીવી જોવાનું, આટલા વાગે એટલે ભણવા બેસવાનું. આ રીતથી બાળક પણ એ સમયે એ કામ કરવા ઉત્સુક બનવા માંડશે, રમતા બાળકને એકદમ રમતું અટકાવીને 'ચલ, હવે ભણવા બેસ' એવું એને કહો એ એને ન ગમે.

- બાળક ધ્યાન ન આપી શકતું હોય પણ પ્રયત્ન કરતું હોય ત્યારે 'તારું ધ્યાન નથી રહેતું, મગજ ક્યાં છે?' જેવાં વાક્યો કહીને એને અપમાનિત કે નાસીપાસ કરો નહી.

- બાળકને રસ પડે અને થોડું પડકારભર્યું પણ હોય તેવું કામ આપો. રસ પડતો હશે તો બાળક એકાગ્રતાથી કામ કરવા પ્રયત્ન કરશે. અતિશય સહેલું કે અતિશય અઘરું કામ બાળકને બેધ્યાન અને હતાશ કરી શકે છે.

- બાળકને વિવિધ પ્રકારનાં કામોમાં લગાડો, જેમ કે ગીતો ગાવાં, ચિત્રો દોરવાં, નૃત્ય કરવું, રમતગમત વગેરે. બાળક જો આવાં કામો વધારે સમય કરતું રહેશે તો એની એકાગ્રતા લાંબા સમય સુધી ટકી રહેશે, અને એ માટે એને ટેવ પણ પડશે. આ ટેવ સમય જતાં બીજા પ્રકારનાં કામો માટે પણ પડવા માંડશે અને એ પછી એ ભણવામાં પણ ધ્યાન રાખશે.

- બાળકને બીજાં બાળકો સાથે રમવા કે કામ કરવા પ્રોત્સાહન આપો. જૂથકાર્યોમાં બાળક ભાગ લે અને બીજાં બાળકોને કામ કરતાં જુએ તો એના વર્તન પર એની અસર પડે છે.

- બાળકને ભૂખ-તરસ કે કુદરતી હાજત લાગી હોય તો એનું ધ્યાન કામમાં ન ચોંટે. આથી એ જરૂરિયાતો પરત્વે સંવેદનશીલ બનો. જો કે બાળકો ક્યારેક ધ્યાન ન આપવાના બહાના તરીકે પણ એ પ્રયોજતાં હોય છે. વારંવાર આ રીતે ઉઠબેસ કરતા બાળકને એ ન કરવા દેવું. બાળકને શરદી, ઉધરસ કે એવી શારીરિક તકલીફ હોય ત્યારે પણ એની એકાગ્રતા પર માઠી અસર પડી શકે છે.



3

બાાળક શરમાળ શા માટે છે?

કેટલાંક બાળકો અતિશય શાંત અને શરમાળ હોય છે. માતા-પિતા ફરિયાદ કરે છે કે એમનું બાળક ખાસ વાતો નથી કરતું, બીજાં બાળકો સાથે ભળતું નથી. એકલું બેસીને વાંચ્યા કરે છે કે એકલું એકલું રમે છે. આ વાતથી ચિંતિત થવું જોઈએ કે નહીં? બાળકો આવું શા માટે કરતા હોય છે? આવી સ્થિતિ ચિંતાજનક ક્યારે કહેવાય?

ઘણી વાર વડીલો શાંત બાળકને 'ડાહ્યું છોકરું' કહે છે. આવું સાંભળીને બાળક ડાહ્યું ગણાવા, વખાણ સાંભળવા ખાતર પણ શાંત રહે, બહુ બોલે નહીં, હઠ ન કરે. જો કે કેટલાંક બાળકો સ્વભાવથી જ શાંત હોય છે. કેટલાંક નવા વાતાવરણમાં નવા લોકો સાથે ગોઠવાય ત્યાં સુધી શાંત રહે છે. પરંતુ બાળક અતિશય શાંત રહે, કોઈ પણ સ્થિતિમાં શરમાતું, સંકોચાતું, અતડું રહે તો એ ચિંતાનો વિષય ગણવો જોઈએ.

શાંત રહેતાં બાળકોની પણ લાગણીઓ હોય છે. કોઈ બાળક ખૂબ દુ:ખી હોય, હતાશ હોય, ચિંતિત હોય તો બોલે નહીં. આ જ બાબત એના અતડાપણાનું કે શરમાળપણાનું કારણ હોઈ શકે. બાળક જો હંમેશાં અતડું, શરમાળ કે સંકોચશીલ રહેતું હોય તો વિચારવું કે એનું આવું કોઈ કારણ તો નથી ને? ઘરમાં અવગણના પામતાં, એમને મારતા-વઢતા વડીલોથી ડરતાં, વારંવાર હાંસીનો ભોગ બનતાં બાળકો પણ ડરના માર્યા અતડા કે શાંત રહે છે. બાળકની કોઈની સાથે સતત સરખામણી કરીને એને ઉતારી પાડવામાં આવતું હોય કે એને રોકટોક થયા કરતી હોય તો એ પણ એના અતડાપણાનું કારણ હોઈ શકે. આવા ઘણા કિસ્સાઓમાં ઘરનું સત્તાવાદી– હુકમશાહી વાતાવરણ પણ કારણરૂપ હોય છે. જેને લઈને બાળકનું આત્મસન્માન ઘવાતું હોય છે પરિણામે એ સૌમાં હળતાંભળતાં સંકોચ અનુભવે છે, ડરે છે.

આવી પરિસ્થિતિઓથી ટેવાવા માટે બાળકો પોતાના મનની અંદર જ ગોઠવણો કરી લેતા હોય છે. બાળક સતત અંગૂઠો ચૂસ્યા કરે, જૂની શાલ કે સાડીનો ટુકડો, દુપટ્ટો કે જુનું ટેડીબેર જેવું કંઈક પકડીને બેસે, ઊઠે, હરે, ફરે એવું કંઈક કર્યા કરતું જોવા મળે છે. થોડી મોટી વયનાં બાળકો પોતાના શરીરનાં અંગો સાથે રમ્યા કરે અને એમાં જ આનંદ લીધા કરે.

આવાં બાળકો માટે શું કરી શકાય?

- આવાં બાળક માટે ઘરમાં પ્રેમભર્યું, વિશ્વાસપ્રેરક વાતાવરણ સર્જવું જોઈએ, જે એમને એમના કોચલામાંથી બહાર લાવી શકે. બાળક સાથે વાતો કરો, એના મનમાં તમારે માટે વિશ્વાસ જગાડો. એને રોકટોક કર્યા વિના બિનશરતી સ્નેહ કરો અને જાતજાતની રમતગમતમાં સાંકળો.

- આવા બાળકને સ્નેહ અને સમર્થન મળે તો એના મનમાં વિશ્વાસ જાગશે. બાળકની સાથે રહો. એને વાર્તાઓ કહો, રમતો રમાડો, ગીતો ગવડાવો, વાતો કરાવો અને એમની લાગણીને અભિવ્યક્ત કરવાની તક આપો.

- આવા બાળકને કોઈ મોટી વ્યક્તિ એને ચાહે છે અને એની સંભાળ રાખવા માગે છે એવો વિશ્વાસ જોઈતો હોય છે. તમે એની ટીકા કરશો કે એનું અપમાન કરશો તો એના નાજુક આત્મસન્માનને ધક્કો લાગશે અને એ હજી વધુ કોચલામાં ઘૂસી જશે.

- બાળકની ઉંમર અનુસાર એને વાતચીત, ચિત્રકામ કે એવી બીજી રીતો દ્વારા પોતાની લાગણી વ્યક્ત કરવા ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. નાની નાટ્યાત્મક રમતો પણ ઉપયોગી થઈ શકે.

- આમ કરવા છતાં બાળક વ્યગ્ર લાગે અને સ્થિતિ સુધરે નહી તો શાળાના કાઉન્સેલરની મદદ લેવી જોઈએ.

- બાળકનું અતડાપણું, શરમાળપણું એ થોડા વખતમાં દૂર થઈ જાય તેવી સ્થિતિ હોય છે. બાળકને ખૂબ સંભાળ અને કાળજી દાખવીને સાચવી લેવાથી અમુક સમય પછી એ સ્થિતિ દૂર કરી શકાય છે.



૪

ચીડિયાપણું

કેટલાંક બાળકો અચાનક, અણધારી રીતે ખિજાઈ જતાં હોય છે. ઘણાં બાળકોને આ રીતે જરાજરામાં ખિજાવાની, કકળાટ કરવાની ટેવ હોય છે. અંગ્રેજીમાં આને 'ટેમ્પર ટેન્ટ્રમ' કહે છે. આવા ચીડિયાપણાના, કકળાટ કરવાનાં કારણો પણ બાળક પાસે ઘણાં હોય છે. બાળક મોટરકારથી રમતું હોય. અચાનક એનું એક પૈડું તૂટી જાય. એ ખિજાઈને મોટરકાર જોરથી પછાડે – ફેંકી દે, ચીસો પણ પાડે. પિકનિક પર જવાનું નક્કી થયું હોય. અચાનક વરસાદ તૂટી પડે, જવાનું માંડી વાળવું પડે. હતાશ થઈને બાળક રડારોળ કરી મૂકે. તમને થાય કે રમકડાની મોટરનું પૈડું તૂટી ગયું કે અણધાર્યો વરસાદ આવ્યો એમાં શું થાય? આવી વાતોમાં આટલું બધું ગુસ્સે શું થવાનું? રડવાનું શું? આવું કરતાં બાળકો ઘણુંખરું થોડાં મોટાં થાય પછી એમની આવી ટેવ છોડી દે છે.

પરંતુ કેટલાક મોટાં બાળકોની આવી રીતે કકળાટ કરવાની ટેવ છૂટતી નથી. દાખલા તરીકે, કોઈ બાળકને એ નાનું હોય ત્યારે જરાક રડવા માંડે એટલે એની માગણી પૂરી કરવામાં આવતી હોય. બાળકને પણ નવાઈ લાગે કે એના રડવાનું મહત્ત્વ આટલું બધું છે! માતા-પિતા જાહેરમાં ખરાબ ન દેખાય એટલા માટે આવું કરતાં હોય, પણ બાળકને લાગે કે હું તો માત્ર મારી હતાશા વ્યક્ત કરવા રડતો હતો ને મને તો ધાર્યું મળી ગયું. આવું વારંવાર થયા કરે એટલે એને સમજાઈ જાય કે આ તો પોતાની ઈચ્છા પૂરી કરાવવાની સહેલી રીત છે. એણે બીજું કશું કરવું જ નથી પડતું. પછી એ આ રીત વારંવાર અજમાવવા માંડે છે. બાળકોને આવી ટેવ પડી ગઈ હોય તો એ સુધારવા માટે આપણામાં ધીરજ જોઈએ અને બાળકના દૃષ્ટિબિંદુથી દુનિયાને જોવાની તૈયારી જોઈએ. મોટા તરીકે આપણે પણ પોતાની સાથે પ્રામાણિક બનીને જાતને પૂછવું જોઈએ કે 'આની આ ટેવ ખરાબ છે એ જાણવા છતાં ય હું એને કેમ પોષું છું?' ઘણીવાર બાળકને સાચવવામાં કંટાળો આવતો હોય ત્યારે તો ક્યારેક 'મારું બાળક રડકણું કે જિદ્દી નથી' એવું પુરવાર કરવા કે સમય પૂરતું સાચવી લેવા આપણે બાળકને મનગમતું તરત કરવા દઈએ એટલે એને આ રીતે માગણી કરવાની અને 'નહી તો…' વાળી આડકતરી ધમકી આપવાની ટેવ પડી જાય છે.

ટેમ્પર ટેન્ટ્રમ્સની ટેવ વિષે શું કરી શકાય?

ઘણી વાર આપણને ખ્યાલ આવી જતો હોય છે કે અમુક અમુક રીતે બાળક ખિજાઈને, ચીસાચીસ અને રડારોળ કરવા માંડે છે. જો આપણે આ રીતો સમજી લઈએ તો એ રડવાનું શરૂ કરે એ પહેલાં એનું ધ્યાન બીજે વાળીને રડવાનું અટકાવી શકાય. આમ છતાં જો બાળકને આવી ટેવ પડી જ ગઈ હોય અને કોઈપણ રીતે રડતું અટકે એમ ન હોય તો એને રડતું મૂકીને ત્યાંથી ખસી જવું. બાળકને કશો જ પ્રતિભાવ ન આપવો. બાળક બોલી શકે એવડું હોય તો એને શાંતિથી કહો 'રડવાનું બંધ કર. જે કહેવું હોય એ સરખી રીતે બોલ' એ કહે તે સાંભળીને એને સમજાવવાની કોશિશ કરો.

ઘણીવાર બાળક એવું સમજતું હોય છે કે એની રડારોળથી માતા કે પિતા એની વાત માની લેશે. દાખલા તરીકે ઘરમાં નિયમ કર્યો હોય કે અમુક સમય પછી ટીવી બંધ કરી દેવાનું. આ નિયમને ઘરનાં વડીલોએ દૃઢતાથી વળગી રહેવું જોઈએ. બાળકો સાથે કામ લેવામાં આ વાત ખૂબ મહત્ત્વની છે. આજે ટીવી બંધ કરાવી દો, કાલે જોવા દો તો શક્ય છે કે ત્રીજે દિવસે ટીવી બંધ કરવા કહો તો બાળક જીદ કરે, રડારોળ કરે. એકવાર 'ના' કહ્યા પછી એને વળગી રહેવાથી બાળક સમજી જશે કે એની જીદ નહીં ચાલે.

આમ છતાં ઘરનાં વડીલોએ પણ થોડું સમજવાની જરૂર રહે છે. આ રીતના કોઈપણ નિર્ણય લો, એટલે કે કેટલીવાર સુધી ટીવી જોઈ શકાય, બહારથી રમીને ઘેર કેટલા વાગે પાછા આવી જવાનું, જમવાનો સમય અને રીત વગેરે વિષે, એ પહેલાં શાંતિથી વિચારવું કે આ નિયમો અને મર્યાદાઓ ખરેખર જરૂરી છે કે 'મોટાં કહે એ કરવાનું' એવો હઠાગ્રહ આપણો પોતાનો પણ છે! ક્યારેક આપણી આવી જીદ પણ બાળકને રડી કકળીને પોતાનું ઈચ્છિત કરવા તરફ દોરી જતી હોય છે. નિયમો ખરેખર જરૂરી હોય તો જ બનાવવા અને એનું પાલન કરવું એવું ઘરના બધાં જ વડીલોએ સમજી લેવાનું છે. તમે આગ્રહ રાખો – શક્ય છે તમારો સ્વભાવ પણ હઠાગ્રહી હોય! એ આગ્રહ બાળકને માટે અનુચિત હોય ત્યારે બાળક પણ – રડારોડ કરીને કે ચીસો પાડીને એવું હઠાગ્રહી બને.

બાળક પાસે પ્રમાણભાન ન હોય. એ જ્યારે ટેમ્પર ટેન્ટ્રમ્સ કરવા માંડે પછી એને સમજાવવું કે શાંત કરવું મુશ્કેલ હોય છે. બાળકને સમજાવતી વખતે મોટાંએ ખૂબ શાંત અવાજે વાત કરવી જોઈએ. બાળકને અસર થશે તો તમારા શબ્દોની નહીં, પણ તમારા ધીરજ અને સંયમપૂર્વકના વર્તનની અસર થશે. બાળકની ટેમ્પર ટેન્ટ્રમ્સની આદત ક્યારેક એને નુકસાન પણ પહોંચાડી શકે. આથી જ એવી ટેવ પડવા માંડે એમ જણાય ત્યારે તરત જ એના ઉપાયો કરવા. આમાં બરાડા પાડવાથી કે મારવાથી કશી અસર નહીં થાય, ઊલટું કજિયા વધશે.

કેટલાંક બાળકો હઠે ચડીને કે રીસાઈને ખૂણામાં ભરાઈને બેસી જાય, પગ પછાડે, ચીસો પાડે, હાથમાં આવેલી વસ્તુ ફેંકી દે. અમુક સમયે આવેશ શાંત થાય ત્યારે વડીલોએ તો શાંત રહેવાનું છે. સામું વઢવું કે ગુસ્સો કરવો એ તો નાટકનો બીજો અંક થઈ જાય. જો બાળકને સમજાઈ જશે કે એની આવી પજવણીથી એને કંઈક લાભ થાય છે તો એ વારંવાર આ યુક્તિ અજમાવશે ઈચ્છિત મેળવવા માટે. જો બાળકને સમજાશે કે એના કજિયાની અસર નથી થતી તો એ છોડી દેશે. આ અસર ઊભી કરવામાં સમય લાગે પણ લાભ થાય.

ટેમ્પર ટેન્ટ્રમ્સમાં કેટલીક વાર બાળક એટલું આવેશપૂર્ણ બની જાય છે કે એમનો શ્વાસ રૂંધાવા માંડે, મોં ભૂરું ભૂરું થઈ જાય અથવા તો કાળું પડવા માંડે. એવો ચહેરો જોઈને મોટાં પણ ગભરાઈ જાય. આવું થતું જણાય તો ગભરાટ દેખાવા ન દેવો. અવાજમાં અને બોલવાની રીતમાં શાંતિ જાળવી રાખવી. એને શ્વાસ લેવા આગ્રહ ન કરવો. બાળક આવેશમાં આમ કરતું હોય છે પણ ઘરનાં સૌ એની આ હરકત જોઈને ડરી જાય છે એવું સમજીને એ વારેવારે આ યુક્તિ અજમાવવા માંડે છે.

કેટલાંક બાળકો માતા-પિતાની ધીરજની પરીક્ષા પણ લેતાં હોય છે. બેમાંથી કોનું 'ચાલે છે' એ તપાસતાં હોય છે. પોતાનું કે માતા-પિતાનું? આવા બાળકોને કંઈક પુખ્તતા અને જવાબદારીથી કરવાનું કામ કે ભૂમિકા સોંપી દેવી. એ રીતે બાળક પોતાના આવેશ પર સંયમ રાખતાં શીખશે. એને મોટા જેવી કામગીરી કરવાની આવશે તો એના વર્તનમાં પણ નાટ્યાત્મક પરિવર્તન આવશે.



૫

બાળકોમાં ભય

બાળકો સતત બહારની દુનિયામાં હરતાં-ફરતાં, જોતાં અને શીખતાં હોય છે અને એમાં ઘણુંબધું એમને ભય પમાડે એવું ય હોય છે. આ ભયનું મુખ્ય કારણ હોય છે એમને અગાઉ થયેલા અનુભવો. ઈશાને એકવાર કૂતરું કરડેલું. એ પછી એ કૂતરાને જોતાં જ ડરી જાય છે. બાળકોને અંધારાની પણ બહુ બીક લાગતી હોય છે. બાળકોની કલ્પનાશક્તિ વિકસે તેમ તેમ એમને ભૂતો, રાક્ષસો, ડાકણોનો ડર લાગવા માંડતો હોય છે. ભયનાં કારણો અને પ્રકાર ઉંમર બદલાવાની સાથે બદલાતાં હોય છે. વિચારીને સમજવાની ક્ષમતા વિકસે એ પછી બાળક ભયને જીતી શકે છે. કોઈ બાળકને ભય લાગતો હોય અને એ મમ્મીના પડખામાં ભરાઈને બેસે કે રડવા માંડે તો શું કરવું? સૌથી પહેલી વાત એ કે 'બાળક મને બીક લાગે છે' એવું કહે તો એની હાંસી ન ઉડાવો. ભય એ માનવજાતની મૂળભૂત લાગણીઓમાંની એક છે, માનવમાત્રને ભય લાગે છે તો ભય પામતા બાળકને માટે એમાં હાંસી ઉડાવવા જેવું શું છે? આ જ રીતે ભય પામતા બાળકને વઢવું પણ નહી, 'બીકણ ફોસલી' જેવું નામ ન આપવું. બાળકને સહાનુભૂતિ અને પ્રેમથી સમજાવવું અને એનો ભય દૂર કરવો. આ વાત યોગ્ય વયે ન થાય તો કેટલીક વાર પુખ્ત વયે એ ફોબિયા (અકારણ ભયની મનોવૃત્તિ) બની જઈ શકે છે અને વ્યક્તિના ભાવનાત્મક જીવનમાં માનસિક સમસ્યાઓ સર્જાય છે. બાળકને જેની બીક લાગતી હોય તેનાં કારણો શોધવાં જોઈએ. 'જા જા હવે ડરપોક' કે એવાં બીજાં નામો દઈને બાળકના ભયને નકારવો જોઈએ નહી.

ભય હંમેશાં નુકસાનકારક જ હોય એવું નથી હોતું. કેટલાક ભયો વાજબી હોય છે અને એનાથી આપણને સુરક્ષા પણ મળે છે. જેમ કે આગનો ભય. અહી ભય સાથે સાવચેતી પણ છે. દાખલા તરીકે ટ્રાફિકમાં રસ્તો ઓળંગતાં બીક લાગે. બીજા કેટલાક ભયોને વાજબી કારણો નથી હોતાં. એમાં બાળકને સમજાવીને દૂર નથી કરી શકાતાં.

ભય ક્યાં સમાવેલો હોય છે? બાળકના મનમાં. બાળક ભય શા માટે અનુભવે છે? કારણ કે એની સમજમાં કેટલીક બોધાત્મક (સમજણની) પ્રક્રિયાઓ ગોઠવાઈ

ગઈ હોય છે અને એ બાળકને ભય પમાડે છે. આ બાબત પુખ્ત વયના લોકોને માટે પણ એટલી જ સાચી છે. આપણને ભય શેનો લાગે છે? આપણને નુકસાન કરે એવી બાબતોનો. હવે વિચારવાનું એ છે કે એ બાબતો ખરેખર નુકસાન કરે તેવી હોય છે કે આપણે એવું માની લીધું હોય છે કે આ બાબત નુકસાન કરશે? ઘણુંખરું તો આપણા ભૂતકાળના કોઈ અનુભવનું આપણે આપણી અત્યારની સમજણથી અર્થઘટન કરીએ છીએ અને ભૂતકાળની પેલી પરિસ્થિતિને આજની દૃષ્ટિથી જોઈએ છીએ અને એ પરથી તારણ કાઢીએ છીએ કે આ બાબત ભય પામવા જેવી છે કે નથી? કોઈપણ વસ્તુ, બાબત કે પરિસ્થિતિ તો એ જ હોય છે. જેમ કે કરોળિયો. કરોળિયો તો જે છે તે જ છે. કોઈને એને જોઈને રસ પડે, કુતૂહલ થાય, કોઈને સૂગ ચડે તો કોઈ ડરીને ચીસાચીસ કરી મૂકે. આપણે મોટાંઓ પણ આવું કરતાં હોઈએ છીએ, બાળકો પણ આવું કરે છે. એનું કારણ હોય છે કરોળિયા બાબતે એ વ્યક્તિને થયેલા અનુભવો. આવી કેટલીય બાબતો તમે પોતે પણ વિચારીને સમજી શકશો અને ખુદના અને બાળકના ભય પર કાબૂ મેળવવામાં મદદ કરી શકશો.

બાળકને ભય પર કાબૂ મેળવતાં કઈ રીતે શીખવાડવું?

સૌથી પહેલી વાત એ કે બાળકની આસપાસના વાતાવરણને શક્ય એટલું સલામત બનાવો. બાળકને લાગવું જોઈએ કે એને જરૂર પડશે ત્યારે કોઈ એની પાસે હશે. અંધારાના ભયની જેમ બાળકને ચોરની પણ બીક લાગે, પલંગ નીચે કોઈ ઘૂસી ગયું હશે, બારણા પાછળ કોઈ સંતાયું છે એવી બીક લાગે. આવી બીક માટે પણ બાળકને નચિંત બનાવવું જરૂરી હોય છે. કેટલાંક બાળકોનો ભય ફોબિયા બની જતો હોય છે અને એ જીવનભર મુશ્કેલી કરી શકે છે. બાળકોના ઘણા ભય એમની કલ્પનાથી ઉપજેલા હોય છે અને એમની રમતોમાં એ ભય વ્યક્ત થઈ જતા હોય છે. આ રમતો જોવાથી કે બાળક કહે તે વાર્તાઓ સાંભળવાથી આપણે જાણી શકીએ કે આ બીક ક્યાંથી આવી અને બાળક સાથે એ વિષે વાત કરવાનો સંદર્ભ મેળવી શકીએ.

- બાળક માટે વિશ્વાસનું અને સલામત વાતાવરણ રચવા માટે મોટાંઓએ ખૂબ ધીરજ રાખવી જોઈએ.
- બાળક કહે કે એને આની બીક લાગે છે તો એ સ્વીકારવું જોઈએ. એની હાંસી ઉડાવવી કે કોઈની સામે એને ઉતારી પાડવું યોગ્ય નથી. એ રીતે એની બીક તો નહીં જ જાય ઊલટું શરમને લીધે એના આત્મસન્માનને ઠેસ પહોંચશે એ વધારાનું નુકસાન છે.
- સમય જતાં બાળક બીકમાંથી બહાર આવી જ જાય છે. કોઈ કોઈ ડર જીતતા કદાચ થોડો વધારે વિલંબ થાય. બાળક સાથે ધીરજથી કામ લો. હું નાની હતી ત્યારે મનેય બીક લાગતી હતી એવું કહીને સહાનુભૂતિ દેખાડો, સમજદારી દાખવો.

- કઈ ઉંમરના બાળકને કેવી બીક લાગે તે વિષે જાણકારી મેળવો.
- ભયના કારણથી બાળકને ધીમે ધીમે પરિચિત કરતા જાઓ. જેમકે પોલીસનો ભય. બાળકને પોલીસ પાસે લઈ જાઓ, હાથ મિલાવો, વાત કરાવો અને પોલીસનો ભય પછી નહી લાગે. બાળકનો ભય એના સમગ્ર વ્યક્તિત્વ સાથે સંબંધિત હોય છે તે સમજો.
- બાળક કહે તે માનો. બાળકને શું નથી ગમતું તે કહેવા દો, બોલવા દો, એ કહે પછી એને સધિયારો આપીને તેનામાં વિશ્વાસ ઊભો કરો.



૬

રમતો દ્વારા વ્યક્ત થતી બાળકોની લાગણીઓ

બાળકો રમતાં હોય અને આપણે જો એમનું નિરીક્ષણ કરીએ તો ખ્યાલ આવે છે કે રમતરમતમાં જ એની લાગણીઓ વ્યક્ત થઈ જતી હોય છે. ઢીંગલીને વઢે, એને વહાલ કરે, મમ્મી-પપ્પા અને બીજાં મોટાંઓ એમની સાથે જેવું કરતાં હોય, કહેતાં હોય તેવું જ વર્તન રમકડાનાં પાત્રો સાથે કરે વગેરે. ડૉક્ટર-દરદી, ટીચર-બાળક, મમ્મી-પપ્પા, દાદા-દાદી, કામવાળી, નોકર, રિક્ષાવાળા વગેરેનાં પાત્રો ભજવીને બાળકો પોતાના ડર, નિરાશાઓ, ચિંતાઓ, ગુસ્સો, આનંદ અને ખુશાલી વ્યક્ત કરતાં હોય છે. એમની એકોક્તિઓ, સંવાદો સાંભળીએ તો એમના મનની અંદરની દુનિયા આપણને જોવા મળે છે. એમની વિચાર કરવાની રીત અને લાગણીઓ પણ સમજવા મળે છે.

આપણે માનીએ છીએ કે બાળક તો ખુશ જ હોય ને? એને શું ચિંતા હોય, શું દુ:ખ હોય? ના, એવું નથી હોતું. બાળકોને પણ એમની રીતની ચિંતાઓ, તનાવો હોય છે. એમની પાસે એ કહેવા શબ્દો નથી હોતા. એ પોતાની લાગણીઓને ઓળખી પણ નથી શકતા કે કહી પણ નથી શકતા, પરંતુ એમની રમત દ્વારા એમની લાગણીઓ, અને અંદરના સંઘર્ષો વ્યક્ત થઈ જાય છે.

રીતુ મમ્મીપપ્પા સાથે પ્રવાસમાં ગઈ હતી. એમના વાહનને અકસ્માત થયો. આ વાતથી રીતુને જે આઘાત લાગ્યો તે એની રમતમાં વારંવાર દેખાઈ આવતો. મોટરકારો ભટકાઈ જાય, ઍક્સિડન્ટ થાય વગેરે. ઘણા સમય પછી એ અકસ્માતની વાત ભૂલી ગઈ ત્યારે એની એ રમત બંધ થઈ.

પાંચ વર્ષના રોહિતને પથારી ભીની થઈ જતી હતી. એ જ્યારે ટેડી બેરને ઉંઘાડતો હોય ત્યારે કહેતો, 'જોજે ધ્યાન રાખજે હોં રાતે ભીનું નહી કરવાનું.'

ચાર વર્ષની દૃષ્ટિને નાનો ભાઈ આવ્યો એ એને નહોતું ગમ્યું. ઢીંગલી સાથે રમતાં એ કહેતી 'તને તો હું બારીની બહાર ફેંકી દેવાની છું.'

આ કિસ્સા શું કહે છે? રીતુ રમકડાંની મોટરોને અકસ્માત્ કરાવીને પોતાના અકસ્માતના ડરને ભૂલવા માંગે છે. રોહિત અને દૃષ્ટિ પોતાના મનની મૂંઝવણો રમત દ્વારા વ્યક્ત કરે છે.

જે માતા-પિતા બાળકોની વાતો પરત્વે સંવેદનશીલ હોય છે અને બાળકોની રમતમાં જોડાય છે તેઓ બાળકોની નિસ્બતની બાબતો, એમની ચિંતાઓ, અપેક્ષાઓ, હોંશો અને આનંદોને રમતમાં પ્રતિબિંબિત થતાં જોઈ શકે છે. આપણને લાગે કે બાળકો રમે છે, પણ એ રમત વખતે બાળકો પોતાના ઘરની વાતો, બીજાં બાળકો વિષેની ભીતિઓ, કોઈ ખાસ અનુભવ વિષેના વિચારો રમતના રૂપમાં વ્યક્ત કરતા હોય છે. માતા-પિતા જો બાળકોની રમતને આ દૃષ્ટિથી જુએ તો તેઓ બાળકની ચિંતાઓ, તણાવો, અપેક્ષાઓ સમજી શકે અને બાળકને એ વિષે મદદ પણ કરી શકે, ખાસ કરીને તણાવો અને સંઘર્ષો વિષે. આ ઉપરાંત, બાળકોની સમજ અને તેમની સાથે વડીલોને થતા સંઘર્ષો પણ નિવારી શકાય. બાળક સાથે વિચાર અને વાણીનું આદાનપ્રદાન કરવાની રીત પણ સુધરી શકે.

બાળકોને આપણે તેમની લાગણીઓ વિશે કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ?

- આપણે ખાસ સમજવાનું કે બાળકોની સંવેદનાઓ અતિતીવ્ર હોય છે આપણને નકામી લાગતી વાત કે વાક્યો બાળક પર ઊંડી અસર મૂકી જાય છે. અને અજાણતાં જ બાળકો નકારાત્મક સંદેશ ગ્રહણ કરી લેતા હોય છે. આપણે પણ બાળકના દૃષ્ટિકોણથી જોવું જોઈએ. આ માટે આપણે મોટાઓએ પણ સ્વીકારવું જોઈએ કે આપણે આપણી લાગણીઓને આપણા પરિપ્રેક્ષ્યનો રંગ લગાડી દેતા હોઈએ છીએ પરંતુ પરિસ્થિતિઓ – બનાવોને જોવાની બીજી રીતો પણ હોઈ શકે છે, અને તે છે બાળકોની રીતો.

- બાળકોની વાર્તાઓ અને વાતો આપણે સાંભળવી જોઈએ. બાળકો ડૉક્ટર-દરદી, મમ્મી-પપ્પા, ટીચર-બાળક બનીને રમતા હોય અને ટીચર બનેલું બાળક સ્ટુડન્ટ બનેલા બાળકને મારે. એમને જોઈને એવું કદી ન કહેવું. 'ટીચર મારે નહી.' આવું આપણે માનતા હોઈએ છીએ. શક્ય છે એના ટીચર એને અથવા બીજાં બાળકોને મારતા પણ હોય. બાળક રમતમાં વાત કરે 'આપણે જંગલમાં પિકનિક કરવા જઈશું' તો કહેવું નહી કે 'આપણા શહેર પાસે જંગલ ક્યાં છે? દરિયાકિનારો છે.' બાળકને માટે આવો ફેરફાર એને મૂંઝવી નાખી શકે. અલબત્ત, બાળકોને એમની સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં આપણા આગ્રહો રાખ્યા વિના મદદ કરવી જોઈએ. એમને ગમતું હોય તે અને એ સૂચવે તે આપણે કરવું.

- જેમ એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિને સાથ આપે કે મદદ કરે તે જ રીતે બાળકની લાગણીઓ, પ્રતિક્રિયાઓ અને સમસ્યાઓને પ્રતિભાવ આપવાનો ખરા દિલથી

પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

- બાળકોને રમવા જુદી જગ્યા આપો અને એમને જે રમવું હોય તે રમવા દો. એમની નજીક રહો પણ એની તરફ ધ્યાન આપતા હો તેવું જણાવા ન દો. બાળકોને આવી રીતે રમવા દેવાથી એમની લાગણીઓ વધુ સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત થશે અને લાગણીઓ પર અંકુશ પણ આવશે. આપણે જેમ આપણી લાગણીઓ વ્યક્ત કરીને સ્વસ્થ થઈએ છીએ તે જ રીતે બાળકો પણ પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરીને સ્વસ્થતા અનુભવે છે.



૭

ભણવામાં મુશ્કેલી અનુભવતાં બાળકો – વાચનક્ષમતાની સમસ્યા

***સા**ત વર્ષનો અનંત, હોશિયાર બાળક છે પણ ભણવામાં,* ખાસ *તો વાંચવા-લખવામાં એને મુશ્કેલી પડે છે. એ 'ક' ઊંધો 'ટ' લખે છે, ટ અને ડ માં, ઠ અને ઢમાં ગરબડ કરે છે. અંગ્રેજીમાં* b*ને* d *વાંચે છે. ૧ થી ૫૦ અંક બોલતાં એ ઘણાં ગોટાળા કરે છે.*

રીમાની મમ્મી અનુરાધા કહે છે 'આ છોકરીને આખા ને આખા ગીતો મોઢે આવડે છે, એ ખંજરી-મંજીરા સરસ વગાડે છે, રમતગમતમાં આગળ છે પણ એને ગણિત કે ભાષા ગમતાં નથી, હોમવર્ક કરતાં બહુ વાર લગાડે છે.'

અનંત અને રીમા જેવાં અનેક બાળકો હોય છે, જેમને ભણવામાં એટલે કે અક્ષરો અને અંકના વાચન અને લેખન કે જે અક્ષરજ્ઞાનનો પાયો ગણાય તે શીખવામાં તકલીફ પડતી હોય છે. કારણ કે બીજી બધી વાતોમાં સારી ક્ષમતા હોય પણ સ્કૂલના અભ્યાસક્રમમાં પાછળ પડી જાય એથી મા-બાપને ચિંતા થાય. મા-બાપને સમજાતું નથી કે આમ કેમ થતું હોય છે? સમજાતું નથી. આ બાળકો ભણતાં નથી તો મમ્મી- પપ્પા એમને આળસુ કહે છે, શિક્ષકો એમને ઓછી બુદ્ધિનાં ગણે છે. જો કે શિક્ષકોને પણ અહીં સવાલ થાય છે કે આ બાળકો ભણતાં કેમ નથી? કેટલાક શિક્ષકો બાળકોનો કે માતા-પિતાનો દોષ કાઢે છે. સલાહ આપે છે, 'તમે વધારે ધ્યાન આપો!' આ પરિસ્થિતિમાં બધાને તણાવ થાય છે.

શું ભણવામાં આ બાળકોને ખરેખર તકલીફ હોય છે? કદાચ હા. પરંતુ ભણવામાં અક્ષમતા અનેક પ્રકારની હોઈ શકે છે. આવી અક્ષમતાને લીધે બાળક શરૂઆતના તબક્કે જ ભણવામાં પાછળ રહી જાય છે.

શરૂઆતમાં આપણે જોયા તે કિસ્સા dyslexia (ડિસ્લેક્સિઆ) એટલે કે વાચન અક્ષમતાની સમસ્યાના છે. કેટલાક બાળકોને આવી તકલીફ હોય છે. આમ છતાં કોઈ બાળકને વાંચતાં-લખતાં તકલીફ થતી હોય એટલે એ dyslexic જ છે એવું ન માની ૮૨ લાગણીસભર બાળઉછેર લેવાય. એવા કોઈ પણ તારણ પર આવતાં પહેલાં બાળકમાં જણાતા કેટલાક મૂળભૂત લક્ષણોને કાળજીથી તપાસવા પડે. Dyslexiaનાં લક્ષણો કેવાં હોય એ સમજીએ. dyslexia ધરાવતા બાળકમાં અહીં જણાવેલાં લક્ષણોમાંથી એક કે વધુ લક્ષણો જોવામાં આવે છે. (૧) વાંચેલું સમજે નહીં (૨) સાંભળેલું સમજે નહીં (૩) લેખન દ્વારા અભિવ્યક્તિ ન કરી શકે (૪) વાણી દ્વારા અભિવ્યક્તિ

ન કરી શકે (૫) ગણતરી કરવામાં નબળું (૬) ગણિત-અંકજ્ઞાન વિષે તર્કબુદ્ધિ ન ચલાવી શકે – dyslexicથી બાળકને આવી એકથી વધુ બાબતોમાં મુશ્કેલી પડે છે.

સામાન્ય રીતે આપણે જોઈએ છીએ કે,

- આ બાળક બુદ્ધિશાળી છે પણ અભ્યાસમાં નબળું છે.
- આ બાળક વાંચતી વખતે અક્ષર આડાઅવળા વાંચે છે જેમ કે રથને બદલે થર, મગને બદલ ગમ, રમતને બદલે તમર કે મતર એ રીતે.
- અક્ષરો ખોટા ક્રમમાં લખે છે જેમકે ભાતને બદલે તાભ, વડને બદલે ડવ, Weને બદલે ew, બિલાડીને બદલે લાડીબી લખે.
- આ બાળકના મનમાં વસ્તુઓના ચિત્ર ઊભાં થતાં નથી, કેમકે આવું ચિત્ર રચાય તો જોયેલું યાદ રહે. આવા બાળકને જોયેલું યાદ રહેતું નથી.
- આવું બાળક વર્ગમાં શાંતિથી બેસે છે પણ કાંઈ શીખતું નથી.
- આવા બાળકને સરવાળો અને ગુણાકાર કરવાનું ફાવે છે પણ બાદબાકી કે ભાગાકાર કરવાનું નથી ફાવતું. એ મગજમાં ગણી શકે પણ લખતાં ન ફાવે.
- આ બાળકને space એટલે કે સ્થાન-જગ્યામાં ગૂંચવાડો થાય છે. એ સ્થાનને દૃશ્યમાન નથી કરી શકતું. ઉપર-નીચે, ડાબું-જમણું, ઊંચું-નીચું, બહાર-અંદરમાં એ તફાવત નથી કરી શકતું. ગોટાળા થઈ જાય છે.

પોતાના બાળકને આવી તકલીફ છે એ સ્વીકારવાનું માતા-પિતા માટે મુશ્કેલ હોય છે. તદ્દન સામાન્ય, સ્વાભાવિક લાગતું એમનું બાળક એના જેવડા બીજાં બાળકોની જેમ શીખતું કે વર્તતું ન હોય. એ હકીકત એમને સમજાતી નથી. આ હકીકત સ્વીકારતાં પહેલાં માતા-પિતા વિવિધ તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે. પહેલાં તો એ માનવા જ નથી માગતા. ધીમે ધીમે એમને એ હકીકત સ્વીકારવી પડે છે. કેટલાંક નિરાશ થઈ જાય છે. કેટલાંક પરિસ્થિતિ સુધરશે એવી આશામાં રહે છે.

ભણવાની અક્ષમતા છતાં પુખ્તવયે એ બાળકો સફળ થઈ શકે છે?

આવા dyslexic બાળકો મોટાં થાય છે ત્યારે સામાન્ય સ્તરનાં રહે છે. ઘણાં બાળકોને વાંચવા-લખવાની સમસ્યા કાયમની રહે છે. પણ જ્યાં વાંચવા-લખવાનું પ્રમાણ ઓછું હોય તેવાં કામો જેવાં કે વેપાર, મિકેનિકલ ક્ષેત્રો, આર્કિટેક્ચર, કળા અને એવાં અનેક ક્ષેત્રોમાં એમને સફળતા મળી શકે છે. કેટલાંક બાળકો ખૂબ સર્જનાત્મક બને છે. કલ્પના દ્વારા સમસ્યાના ઉકેલોમાં નિષ્ણાત બની શકે છે. ડૉક્ટર, વકીલ, રાજકારણી તરીકે અને લશ્કરમાં પણ કામ કરી શકે છે.

Dyslexic બાળક વિષે હજી આપણે ત્યાં જાગૃતિ ઓછી છે. વ્યવસાયિક નિષ્ણાતો, શિક્ષકો અને વાલીઓને પણ આ સમસ્યા વિષે સમજ ઓછી છે. બાળક માટે આ નિદાન જેટલું વહેલું થઈ શકે એટલું સારું રહે. બાળક બીજા ધોરણમાં ભણતું હોય અને અગાઉ શીખેલું કશું જ એને જરા પણ યાદ ન રહેતું હોય તો એ તબક્કે વ્યાવસાયિક મદદ લેવી યોગ્ય રહે છે અને એ લાભકારક બની શકે છે.

આવાં બાળકોના વાલીઓએ નિદાનકેન્દ્ર શોધી કાઢીને તેના બાળકનું પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ. નજીકમાં આવું કોઈ નિદાનકેન્દ્ર ન હોય તો વાલીઓએ મનોવૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણના નિષ્ણાત અને શીખવાની તકલીફ વિષે પૂરું જ્ઞાન ધરાવતા મનોવિજ્ઞાની પાસે જવું જોઈએ. તમારા ડૉક્ટર પણ એવા નિષ્ણાત વિષે તમને કહી શકે.

માતા-પિતા માટે માર્ગદર્શક સૂચનો

- બાળકની સમસ્યા સમયસર ઓળખો, સ્વીકારો અને એનો ઉપચાર કરો. એને લીધે બાળકને લાભ થશે.

- બાળકને ઉત્તેજન આપતા રહો પણ દબાણ કે આગ્રહ ન કરો. લખવામાં ભૂલો થાય તો વીણીવીણીને બતાવવી નહીં. શક્ય હોય તો એની સાથે શૈક્ષણિક રમતો રમવી. બાળક થોડું પણ કંઈક સરસ કરે તો એના વખાણ કરવા. એને જે ફાવતું હોય તે કરવા ઉત્તેજન આપવું.

- બાળકની બીજા કોઈની સાથે સરખામણી ન કરવી. તમે ઈચ્છો એ ઝડપથી બાળક શીખી ન શકે તો એના પર ગુસ્સો ન કરવો. Dyslexic સમસ્યા પર અંકુશ મેળવતાં વાર લાગે છે. બાળક સાથે જોડાયેલી દરેક વ્યક્તિ અને બાળકે પોતે પણ ખૂબ મહેનત કરવી પડે છે. બાળકને ખૂબ સાથ આપો. એનાથી એની હિંમત વધશે. એને સલામતી લાગશે. ભણવા માટે આ ખૂબ મહત્ત્વનું છે.

- બાળકને ભણાવતાં થાકી જવાય, હતાશ થઈ જવાય, લખતાં-વાંચતાં, પ્રૅક્ટિસ કરાવતાં કંટાળી જવાય તો કામ પડતું મૂકો. થોડો સમય જવા દો. બાળકને પણ છૂટું મૂકો. થોડી વાર પછી ફરીથી પ્રૅક્ટિસ શરૂ કરાવો.

- બાળકના શિક્ષક સાથે સંપર્ક રાખો. બાળકના વિકાસના વિવિધ પાસાંઓ બાબતે તમારી અને શાળા વચ્ચે સ્પષ્ટ સંપર્ક કે વિચારોનું આદાનપ્રદાન હોવું જોઈએ. આ રીતે સાથે મળીને જ આ સમસ્યાને અસરકારક રીતે હલ કરી શકાશે.



IV. બાળકની સર્જનશીલતાને ખૂલવા દો

કોઈ પણ બાળકને જો નિર્બંધપણે વર્તવા દેવામાં આવે તો એ પોતાનામાં રહેલી કુદરતી અન્વેષણની વૃત્તિથી પોતાના આસપાસના વાતાવરણને સમજવાના પ્રયત્નો કર્યા જ કરશે. પરિણામે એની અંદર રહેલી સર્જકવૃત્તિને જગાડે છે અને એ પોતાની આગવી રીતે કંઈક ને કંઈક કર્યા કરે છે. આસપાસનું ભૌતિક જગત, જીવસૃષ્ટિ અને માણસોને પણ આગવી રીતે જુએ છે અને સમજે છે આ એની કુદરતી વૃત્તિ છે. પરંતુ આપણું વ્યવહારજગત બાળકને અગાઉથી આંકેલી સીધી લીટી પર જીવવાનો આગ્રહ કરે છે. એક નક્કી કરેલો રોજિંદા જીવનક્રમમાં એને ફરજિયાતપણે બે પાટા વચ્ચે જ ચાલવાનો આગ્રહ કરે છે. પરિણામ એ આવે છે કે બાળકનું જીવન અતિસાધારણ બની જાય છે. આપણે સૌ વડીલોએ – માતા-પિતા, શિક્ષકો, બીજા વડીલો સૌએ આ વાતે જાગૃત થવું જોઈએ. આ પ્રકરણમાં કળા, સંગીત, નાટક, વાર્તાકથન જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા બાળકની અંદર રહેલી સર્જકપ્રવૃત્તિને જીવંત અને સમૃદ્ધ કઈ રીતે રાખી શકાય એ વિષે વાત કરી છે. આ પ્રકરણનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે બાળકોની સર્જનાત્મક ઊર્જાને ખીલવાના રસ્તા અને રીતો શોધવામાં માતા-પિતાને મદદ કરવી. આ ઉપરાંત બાળક માટે સર્જનાત્મક વાતાવરણ રચવું જેમાં ખુલ્લાપણું હોય. આપણા અભિગમ અને વિચારોમાં પણ સર્જનાત્મકતા લાવવા માટે બાળકની સર્જકવૃત્તિ વિષે ટીકાત્મક બન્યા વિના કે અન્ય પર કોઈ નિશ્ચિત ઢાંચા થોપ્યા વિના બાળકોના પરિપ્રેક્ષ્યને આપણી રીતે ગોઠવવો તે વિષે વાત કરી છે.

આ પ્રકરણમાં નીચે દર્શાવેલ મુદ્દાઓની આપણે ચર્ચા કરીશું.

(૧) બાળકના જીવનમાં કળા : બાળ કલાકારને ઓળખો

(૨) બાળકના જીવનમાં લય-તાલ અને સંગીતનું સ્થાન

(૩) બાળકોની રમતો : જીવનનું નાટક

(૪) વાર્તાકથન : ફરી બાળક બનવાનો લહાવો

(૫) બાળકની સર્જનશીલતાને ઉત્તેજન આપીએ

(૬) બાળકો અને કુદરત

૧

બાળકના જીવનમાં કળા : બાળ કલાકારને ઓળખો

મીનુ ચાર વર્ષની છે. એને કાગળ પર ચિત્રો દોરવાં ખૂબ ગમે છે. એની મમ્મી કહે છે, 'કાગળ પર આડાઅવળા લીટા કર્યા કરે છે. એના કરતાં જો આ ફૂલનું ચિત્ર જોઈ જોઈને દોર.'

પાંચ વર્ષના નમનને ટીચરે કહ્યું, 'તમારા કુટુંબનું ચિત્ર દોરો.' એણે ચિત્ર દોર્યું એમાં વચ્ચે મોટું ચિત્ર એનું પોતાનું દોર્યું હતું, ડાબે-જમણે મમ્મી-પપ્પાને દોર્યાં.

સલમાએ ચિત્ર દોર્યું. એમાં આકાશનો રંગ પીળો હતો. આકાશમાં ફૂલ અને પાંદડાં હતાં. ટીચરે એ જોઈને કહ્યું, 'આ ના ચાલે, આકાશ ભૂરું હોય અને એમાં ફૂલ ન હોય, તારા હોય.'

આ બાળકો પોતે દોરેલાં ચિત્રો દ્વારા શું વ્યક્ત કરવા માગે છે? ચાલો આપણે સહેજ આગળ જઈને કળાની પાછળ રહેલા મનોભાવને સમજીએ. શું આપણે બાળકના એ મનોભાવને સમજીએ છીએ કે માત્ર તેના નજરથી દેખાતા કામને જ સમજીએ છીએ? બાળકનું સર્જન અભિવ્યક્તિની કુદરતી પ્રક્રિયા હોય છે. દોરેલું ચિત્ર એ ચિત્ર માત્ર ચિત્ર નથી હોતું. એ તો બાળકના મનમાં પડેલી દુનિયાનું પ્રતિબિંબ હોય છે. એની લાગણીઓનું, એના જીવનનું, એના કલ્પનો અને એની અંદર રહેલી મુક્ત સર્જનાત્મક ઊર્જાનું પ્રગટીકરણ હોય છે. આપણે એને ચિતરામણ કહીએ પણ એ ચિતરામણમાં બાળકના તેના અનુભવોમાંથી નીકળતા વિચાર અને લાગણીઓ સાથે જોડાયેલી શારીરિક ગતિવિધિઓની નોંધ હોય છે. આપણે એ સમજવી પડે.

સામાન્ય રીતે બે થી ચાર વર્ષની ઉંમરની વચ્ચે મોટા ભાગનાં બાળકો ચિતરામણ કરવાનું શરૂ કરી દે છે. ખરેખર વસ્તુઓનાં ચિત્રો એ દોરતાં શીખે એ પછી પણ આવાં ચિતરામણો તો ચાલુ જ રહે છે. ચિતરામણ, જેને અંગ્રેજીમાં doodling (ડુડલિંગ) કહે છે તે બાળકો દ્વારા થતું એક મહત્ત્વનું કામ હોય છે. પ્રતીકાત્મક અભિવ્યક્તિની સૌથી પહેલી રીતોમાંની આ એક રીત છે. આથી જ બાળક જે કાંઈ કરે એને કરવા દેવું, નિરુત્સાહ ન કરવું. આડાઅવળા લીટા દોરવા કે ચિતરામણ કરવાનું કામ અર્થહીન કે અક્કલ વિનાનું હોય છે એ આપણો ખોટો ખ્યાલ છે.

બધાં જ બાળકો એક જ ક્રમમાં આગળ વધતાં હોય છે. પહેલાં આડાઅવળા લીટા દોરવા અને પછી વધારે પદ્ધતિસર અને વધુ ને વિચારો વ્યક્ત કરવા. આ

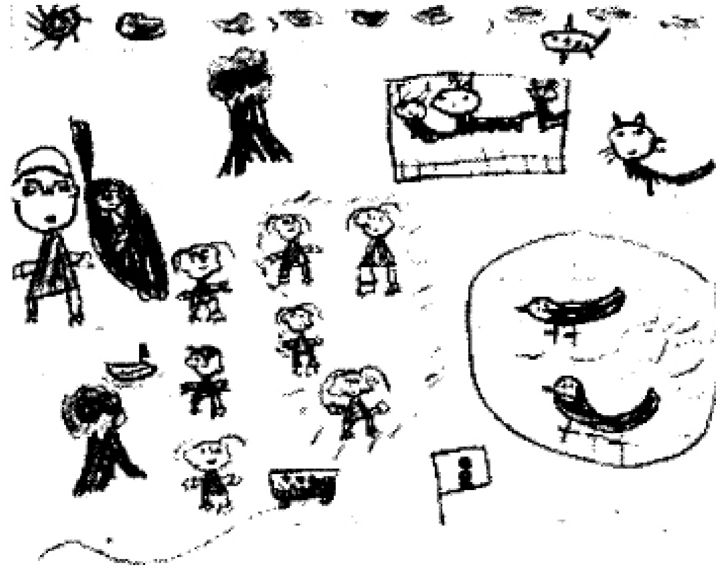
કરમને માત્ર સમય પસાર કરવાની રમત ન સમજવી. બાળકના વિકાસનું એ પાસું છે, જે તેના બૌદ્ધિક અને ભાવનાત્મક અસ્તિત્વ સાથે વણાયેલો હોય છે. આ તબક્કે બાળકો પોતાની લાગણીઓ અને વિચારોને વ્યક્ત કરવા અનેક પ્રતીકો પ્રયોજતા હોય છે. દાખલા તરીકે, એ નાનું ટપકું કરે અને કહે, ‘આ મારું ટેડીબેર છે.’ બીજાં બે-ત્રણ ટપકાં કરીને કહે, ‘આ મારી બહેન છે, આ મારો ભાઈ છે, આ અમારા કામવાળાં સવિતાબહેન છે.’

ઘણુંખરું આપણે બાળકના દોરેલા ચિત્રમાં શું છે એ કેવું હોવું જોઈએ એનો આપણે જ નિર્ણય લઈ લઈએ છીએ. બાળક પાંદડામાં ભૂરો રંગ કરે અને આપણે કહીએ કે ‘પાંદડાં તો લીલા રંગનાં હોય’ બાળકને ફૂલ ચીતરવા આગ્રહ કરીને કહીએ કે ‘આકાશમાં પાંદડાં ન હોય, તારા હોય’ આ રીતે આપણે આડકતરી રીતે બાળકને એણે શું દોરવું – શું ન દોરવું એ વિષે હુકમ કરીએ છીએ.

બાળકને આપણે તેણે દોરેલા ચિત્રમાં ભૂલો બતાવીએ છીએ. બાળક આડકતરી રીતે એવું સમજવા માંડે છે કે આપણને એના વિચારો માન્ય નથી, એણે કરેલું સર્જન સ્વીકાર્ય નથી, મમ્મીને હું ગમતી નથી. આને બદલે બાળકની વાત સાંભળો. એણે કરેલા ચિત્ર વિષે એણે શું કહેવું છે તે પૂછો અને જાણો. આ રીતે એને સુરક્ષિતતા અને નિશ્ચિંતતા લાગશે. તમારે બાળકને દિશાસૂચન કરવું જ હોય તો તમે આ રીતે કહી શકો, ‘હું દોરું તો આ રીતે કરું.’ આ રીતે તમે એને પોતાના વિચારો રજૂ કરવા માટે સ્વતંત્રતા આપો છો અને એનો આત્મવિશ્વાસ વધારો છો. આ રીતે બાળક એ પણ સમજશે કે વિચાર કરવાની, વસ્તુઓ અને જીવનના બનાવો વિષે વિચારવાની, રજૂ કરવાની એકથી વધારે રીત હોઈ શકે છે. બીજી વ્યકિતઓના વિચારોનો સ્વીકાર કરવો અને બીજાને સહભાગી બનાવવા એ પણ શીખવાની પ્રકિરયાનો એક ભાગ છે.

માતા-પિતા અને શિક્ષકે શું કરવું જોઈએ?

- બાળકને ચિત્રો દોરવા પ્રોત્સાહન આપો, શરૂઆતમાં પેન્સિલથી નહી પણ કરેયોનથી ચિત્રો દોરવા દો.
- બાળકને જે રંગો વાપરવા હોય તે વાપરવા દો. એમને જે મન થાય તે દોરવા અને રંગવાની પૂરેપૂરી છૂટ આપો.
- બાળકોને દીવાલો પર અને ભોંય પર ચીતરવું ગમે છે કારણ કે એમને એ ખૂબ ખુલ્લી જગ્યા લાગે છે. આપણને દીવાલો પર ચિતરામણ નથી ગમતાં. દીવાલ પર છાપાં ચોંટાડીને, કોરા (એક તરફ લખેલા) કાગળો ચોંટાડીને, કૅલેન્ડરો લટકાવીને એના પર બાળકને ચિત્રકામ કરવા દો. બાળક દીવાલો પર આડા- અવળા લીટા કરી ચિતરામણ કરે એ સહન કરતાં શીખો.



- બાળક ચિત્ર દોરીને તમને બતાવે ત્યારે એને પૂછવું 'તેં શેનું ચિત્ર દોર્યું છે?' પછી એ જે કહે તે ધીરજથી અને કાળજીથી સાંભળો. એમની વાતોમાં ઘણું સમજવા જેવું હશે. આ રીતથી તમારા બાળકને વધુ સારી રીતે સમજવામાં તમને સરળતા રહેશે.

- બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ એનાં ચિત્રો બદલાતાં જશે. આ જોવાનું ખૂબ રસપ્રદ હોય છે. ચિત્રનું સંકલન, પ્રમાણ, આકારો, રેખાઓ, રંગો, ચિત્રની વિગતતા અને તે અંગેના ખ્યાલો બદલાતા જોવા મળશે. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમતેમ એણે દોરેલાં ચિત્રો પણ બદલાતાં જશે.

- બાળકના ચિત્ર સાથે જોડાવું એ આપણી અંદર રહેલા બાળકને બહાર આવવા દેવાની એક સરસ તક હોય છે. આ રીતે કરવાથી તમને બાળકની સર્જનાત્મકતામાં ખૂબ આનંદ મળશે. બાળક સાથે બાળક બનીને જુઓ. જો બાળકને લાગશે કે એના વિચારો અને અભિવ્યક્તિને તમે સ્વીકારો છો તો એની પ્રતિભા વિકસશે. એનો આત્મવિશ્વાસ વધશે, કોને ખબર એ બાળક ભવિષ્યમાં એક કલાકાર પણ બને!

બાળકોનાં ચિત્રોમાં અનિવાર્યપણે આપણા ભૌતિક પર્યાવરણનું પ્રતિબિંબ પડતું હોય છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, વૃક્ષો, પંખીઓ, પશુઓ, ફૂલ-પાન, નદી, પર્વત બધું જ બાળકોનાં ચિત્રોમાં હોય છે. બાળકો સૃષ્ટિના સૌંદર્યને જોતાં હોય છે અને એને પોતાના ચિત્રમાં ઉતારવા પ્રયત્ન કરતાં હોય છે. બાળકો પર્યાવરણને પોતાના અને બીજા લોકોના સંબંધમાં જોતાં-સમજતાં હોય છે. બાળક પોતાને કુદરતનો, આ સૃષ્ટિનો એક ભાગ ગણતું હોય છે, એનાથી અલગ નહીં. અલગાવ તો મોટપણે આવે છે.

❑

૨

બાળકના જીવનમાં લય-તાલ અને સંગીતનું સ્થાન

સાડા ત્રણ વર્ષનો રુચિર ઢોલ વાગે ત્યારે નાચવા માંડે છે અને પોતાની રીતે તાલ વગાડવા માંડે છે.

દોઢ વર્ષની વિરાજ ગીત ગવાતું સાંભળીને તાળીઓ પાડે છે.

સંગીત સાંભળીને આ રીતનો પ્રતિભાવ બાળક આપે એમાં કશું જ નવાઈ જેવું નથી. તાલ બાળકના જીવનનો અંતર્ગત ભાગ હોય છે. માતાના ગર્ભમાં રહેલું શિશુ પણ માતાના હૃદયના ધબકારાના તાલબદ્ધ અવાજને અનુભવતું હોય છે. જીવનની શરૂઆત જ તાલબદ્ધ હલનચલનથી થાય છે. હૃદયના ધબકારા, નાડીના ધબકારા, શ્વાસ- ઉચ્છ્વાસ આ બધામાં ચોક્કસ તાલ હોય છે. પ્રકૃતિમાં બધું જ તાલબદ્ધ હોય છે. સૂર્યનો ઉદય અને અસ્ત, શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ, નિદ્રા અને જાગૃતિ બધું જ – પુનરાવર્તિત થતું હોય છે, એક નિશ્ચિત લયમાં. આવી બધી બાબતો, રીતિઓ જીવનને તાલબદ્ધતા આપે છે. રમવાનો, જમવાનો અને ઊંઘવાનો સમય નિશ્ચિત રહે તેનાથી બાળકના મનમાં સુરક્ષિતતાનો ભાવ જન્મે છે અને આ નિયમિતતા તેમને જવાબદાર, આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ અને પોતાનું પોતાની જાતે સંચાલન કરી શકે તેવી વ્યક્તિ બનાવે છે.

સંગીતમાં બે તત્ત્વો હોય છે તાલ અને સ્વર. બાળકનું પહેલું તાલબદ્ધ હલનચલન સ્વર-અવાજ દ્વારા ઉત્તેજિત થાય છે. સંગીત સાંભળીને બાળકો નાચવા માંડે છે. ઘોડિયામાં સૂતું બાળક રડતું બંધ થઈ જાય છે. હાલરડાના સ્વરો એને શાંત કરે છે. તાલબદ્ધ તાળીઓ વાગે તો બાળકો હાથપગ હલાવવા માંડે છે. બાળકની તાલની સમજ પણ ક્રમબદ્ધ વિકસે છે. પહેલાં હાથ હલાવે અને પછી પગ પણ તાલ સાથે હાલવા માંડે છે. ધીમે ધીમે બાળકો ઊંચા અને નીચા સ્વર પણ પારખવા માંડે છે અને અવાજના વિશ્વને સમજે છે. નાનકડું શિશુ પણ અવાજો દ્વારા અભિવ્યક્તિ કરતું હોય છે. આપણે એને કહીએ છીએ, 'જો કેવી વાતો કરે છે!'

આસપાસમા વાતાવરણમાં સંભળાતા અવાજો બાળકોને આકર્ષે છે. પશુ પંખીઓના અવાજો, વરસાદ પડવાનો અવાજ, પવનથી પાંદડા હાલવાનો અવાજ, પવનનો અવાજ સાંભળી સાંભળીને બાળક અવાજોને પારખતું થાય છે. બોલતાં ન શીખ્યું હોય તેવું બાળક પણ બાળગીતો ગવાતાં હોય તો શાંતિથી સાંભળે છે. એને ફરી ફરીને બોલાતા શબ્દો સાંભળવા ગમે છે. આ રીતે સાંભળતાં સાંભળતાં બાળક પોતે ગાવા માંડે છે અને પોતાની રીતે એ ગાય છે.

બાળકની ભાષા શીખવાની આ જ રીત છે : નિરીક્ષણ, સંશોધન, અનુકરણ અને પ્રયોગ. બાળકોને લાગણીપૂર્ણ ગીતો ગમે છે. બાળકોને રસ પડે અને તેઓ ગાઈ શકે તેવાં અનેક ગીતો-જોડકણાં પણ લખાયાં છે. બાળકોને ગીતો દ્વારા રોજિંદા જીવનનાં કામો, રોજના પરિચિત લોકો, સંબંધો, કુદરતનાં તત્ત્વો, સજીવસૃષ્ટિ અને બીજી અનેક બાબતો વિષે સમજાવી શકાય છે. આવાં ગીતોથી બાળકો ભાષાનો ઉપયોગ કરતાં શીખે છે. એમની સમજ પણ વિકસે છે. કેટલાંક ગીતો બાળકો અભિનય કરી શકે તેવાં હોય છે. બાળકોને આવાં ગીતો સાંભળવા દો. એ ખૂબ ખુશ રહેશે.

બાળકો પોતાના વિચારો પ્રગટ કરવાનું સૌથી પહેલાં શીખે છે. હલનચલન દ્વારા, હાથપગ હલાવીને, માથું હલાવીને, ઊંચાં-નીચાં થઈને બાળકો પોતાના વિચાર પ્રગટ કરી શકે છે. થોડાં મોટાં થયાં પછી પણ આવાં જ હલનચલન તેમના વિચારો વ્યક્ત કરવા માટે ઉપયોગી બને છે. બાળક જેમ જેમ વિકસતું જાય તેમ તેમ તે પોતાના શરીર વિષે, એ કઈ રીતે હાલે-ચાલે છે તે શીખે છે. હલનચલન બાળકના સ્નાયુઓના વિકાસમાં પણ હલનચલન મદદ કરે છે. એમની લાગણીઓ પણ એ રીતે વ્યક્ત થાય છે. હલનચલન દ્વારા શીખવામાં બાળકને ઉત્તેજનાનો અનુભવ થાય છે. વિવિધ વિષયોને અંદરોઅંદર જોડવામાં તેમની સર્જનશીલતાને પ્રોત્સાહન મળે છે.

બાળકની સર્જનસૂઝ વિકસાવવા માટે માતા-પિતા અને શિક્ષકો શું કરી શકે?

- બાળકોને અવાજો સાંભળતાં શીખવો. બાળકને કહો કે આંખો બંધ કરીને એને જે સંભળાતું હોય એ વિષે કહે. અવાજો ઓળખવાની અને પછી પોતાને મોઢેથી એ અવાજો કરવાની બાળકને ખૂબ મજા પડે છે. બાળકની શ્રવણશક્તિ ખીલવવામાં આ ખૂબ ઉપયોગી નીવડે છે. આ ખૂબ મજાની રમત બની શકે. બાળક સાથે આપણે પણ રમી શકીએ.

- સંગીતની કોઈ તરજ વગાડો અને બાળકોને નાચવા દો. તાલબદ્ધ હલનચલન બાળકોને ખૂબ ગમે છે. તરત જ પહેલાં ધીમી, પછી થોડી ઝડપથી, પછી વધારે ઝડપથી વગાડો. અવાજ પણ પહેલાં ધીમો, પછી થોડો મોટો, પછી એથી ય મોટો કરો. આ અભ્યાસથી બાળકો ગતિની અને અવાજની તીવ્રતામાં તફાવત કરતાં શીખે છે.

- બાળકોને પ્રાણીઓની હલનચલનની નકલ કરવા કહો. 'સસલા, વાંદરા, હાથી, સિંહ, મોરની જેમ ચાલવાનું, પંખીની જેમ ઊડવાનું, બાળકો જ્યારે એ કરે ત્યારે જોઈને આપણને આશ્ચર્ય થાય કે બાળકો પાસે કેવું અદ્ભુત અને વૈવિધ્યભર્યું નિરીક્ષણ કરવાની સૂઝ છે!'

- બાળકોને ગાવું ગમે છે અને ગાયન સાંભળવું પણ ગમે છે. બાળકોને ગીતો ગવડાવનારે બહુ મોટા ગાયક બનવાની જરૂર નથી. બાળક સાથે સંગીત

ગાવા- ગવડાવવા માટે ઉત્સાહની જરૂર છે. સાધારણ ગાતાં તો સૌ કોઈને આવડે. બાળકો સાથે સાદાં, સરળ તાલ અને તરજોવાળાં ગીતો ગાઓ, બાળકોને મજા પડશે અને તમને પણ મજા પડશે.

- કેટલીક વાર કામ કરતાં કરતાં બાળકો આપોઆપ ગાવા માંડે છે. બાળકોને એમને ગાવાં ગમે એવાં નવાં નવાં ગીતો શીખવાડો.

- બાળકો માટે સરળ વાજિંત્રો વસાવો, જેવાં કે નાનું ઢોલક, ખંજરી, મંજીરાં જે એમને વગાડતાં ફાવે. સ્કૂલમાં સંગીતરૂમ હોય, ઘરમાં સંગીત માટેની સગવડ હોય એટલે કે છૂટ હોય તો બાળકોને ગાયન માટે પ્રોત્સાહન મળે છે.

- બાળકોને વાજિંત્ર વાગતું સાંભળવું તો ગમે છે, એને એ જોવું પણ ગમે છે. કોઈ કલાકાર વાદ્ય વગાડતા હોય કે સમૂહવાદ્યવાદન – ઓરકેસ્ટ્રા વાગતું હોય તે પણ જોવાની તક બાળકોને આપો. ટીવી પર, મ્યુઝિક કાર્યક્રમોમાં બાળકનું ધ્યાન એ તરફ દોરો.

- બાળકોને વિવિધ વાદ્યો દેખાડો. એમની સામે એ વાજિંત્ર વગાડો, એમને પણ વગાડવા દો. બજારમાં જાતજાતના નાના-મોટા ઢોલ મળતા હોય છે. ઢોલક, મંજીરાં કે ખંજરી જેવાં વાજિંત્રો બાળકના રમકડાં ભેગાં જ મૂકી દો અને ફાવે તેમ વગાડવા દો.

- બાળકને સંગીત સંભળાવો, ગીતો સંભળાવો, ઘરમાં કૅસેટ કે સીડી પર વાગતાં ગીતો તરફ બાળકનું ધ્યાન દોરો. એને સાથે ગાવું હોય તો ગાવા દો.

- બાળક ગાય તે રેકર્ડ કરી લો અને પછી એને સંભળાવો. પોતાનો અવાજ સાંભળવો કોને ન ગમે?

સંગીત અને નૃત્ય બાળકોને આનંદ આપે છે. એમાં બાળકની આવડત વિષે અપેક્ષાઓ ન રાખવી. 'ગાયનની શિસ્ત', 'બરાબર ગાવું' જેવા નિયમોના પાલનનો આગ્રહ પણ ન રાખવો. બાળકો માટે ગાયન એક આનંદપૂર્ણ અનુભવ બનવો જોઈએ. એ એમને સંગીત અને નૃત્ય અને તેની અસર સમજવામાં મદદરૂપ બનશે.



3

બાળકોની રમતો : જીવનનું વા નાટક

બાળકોને રમતાં જોવાં એ એક અદ્‌ભુત અનુભવ હોય છે. ત્રણ-ચાર વર્ષની બાળકી ઢીંગલી સાથે રમે છે અને આજે સ્કૂલમાં શું થયું એની વાતો કરે છે, જાણે ઢીંગલી કોઈ જીવતી વ્યક્તિ હોય. બાળકો માટે રમત એક સ્વાભાવિક ક્રિયા છે અને એમના રોજિંદા જીવનમાં એમને જે જે અનુભવો થતા હોય તે એમની રમતોમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. બાળકોનો 'ખોટું ખોટું' રમવાનો ક્રમ પણ બહુ સ્પષ્ટ હોય છે. બે વર્ષનું બાળક કાલ્પનિક વસ્તુઓ સાથે રમી શકે છે. રમકડાં જાણે કે જીવંત વ્યક્તિઓ હોય એવું સમજીને જ એ રમે છે. બાળકો પોતાની કલ્પનાથી લાકડીને વિમાન બનાવે કે પ્લાસ્ટિકના ડબ્બાના ઢાંકણાને હોડી બનાવે, ટેડી બેરને સિંહ બનાવે અને ટાઈલ્સના ટુકડાને તપેલી બનાવે! પ્રતીકોનો ઉપયોગ કરવો, વસ્તુઓને [illegible] સમજવી, નવાં નવાં પાત્રોની કલ્પના કરવી અને એમાંથી આનંદ મેળવવો એ બાળસહજ વૃત્તિ હોય છે. 'ખોટેખોટું' રમવામાં બાળકની સર્જનાત્મક કલ્પનાશક્તિ પ્રયોજાય છે. વાસ્તવને પ્રતીકાત્મક રીતે રજૂ કરવું એ માનસિક વિકાસનું એક અગત્યનું પગથિયું છે. બાળકો કલ્પનાની દુનિયામાં જીવે છે અને એ ખોટું છે તેમ જાણવા છતાં એમાં આનંદ લે છે. જો આપણે મોટાંઓ બાળકની કલ્પનાને સ્વીકારીએ અને એની રમતમાં સાથે જોડાઈએ તો એમને સલામતી અને આત્મવિશ્વાસ મળે છે. બાળક લાકડીને વિમાન કહે તો આપણે પણ કહેવું!

બાળક બીજાં બાળકો સાથે રમવા તૈયાર થાય તે એના વિકાસનો એક ભાગ છે અને એના સામાજિકરણનું એક પગથિયું છે. બાળકમાં પોતાની સ્વ-ઓળખ જાગ્યાનું આ એક લક્ષણ છે જે બાળકોમાં સ્વ-ઓળખની સમજ શક્તિશાળી હોય તે બીજા સાથે સારી રીતે હળીભળી શકે છે.

ઘરઘર રમતું બાળક મમ્મી બને, પપ્પા બને, ડૉક્ટર બને, ટીચર બને, પોલીસ બને, દૂધવાળો અને કામવાળી બાઈ પણ બને! એમની આસપાસની દુનિયામાં હોય તેવી અનેક વ્યક્તિઓની ભૂમિકાઓ બાળકો કરે છે. આ ભૂમિકાઓ કરતાં કરતાં જ બાળકો બીજી વ્યક્તિઓના દૃષ્ટિબિંદુથી દુનિયાને જોતાં શીખે છે. આ એક મહત્ત્વનું

જીવનકૌશલ્ય છે. 'મમ્મી' કે 'પપ્પા' બનવાથી બાળકો કંઈક જુદા સંબંધને પણ સમજે છે.

બાળકો પોતાની રમતમાં પ્રયોગો કરતાં હોય છે. કંઈક કંઈક નવુંનવું અજમાવતાં હોય છે. એ એમની પોતાને અને પોતાની આસપાસની દુનિયાની સમજવાની કોશિશો હોય છે, ખાસ કરીને પોતાની પરિચિત વ્યક્તિઓ વિષે સમજવાની બાળકોની બીજા લોકોને સમજવાની ક્ષમતા ઘણા પ્રમાણમાં એમની સ્વ-અનુભૂતિ પર આધારિત હોય છે. રમતોમાં ભૂમિકાઓ કરીને બાળકો બીજી વ્યક્તિઓના સંબંધમાં પોતાની લાગણીઓ અને વર્તન સમજવાનું શરૂ કરે છે. જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમ બાળકોનું નાટકીકરણ વધુ વિસ્તૃત અને સંકુલ બનતું જાય છે. એમની રમતો, વાર્તાઓ – દૃશ્યો – સંવાદો સહિતનાં નાનકડાં નાટકો બની જાય છે. હકીકતે – નાટક બાળકને પોતે શું છે એ સ્પષ્ટ સમજવા અને બીજા સાથેના પોતાના સંબંધને સમજવા માટેની તક આપીને જગત સાથેના જોડાણનું બળ આપે છે.

'ખોટેખોટું' રમવાની રમત બાળકને કઈ રીતે મદદરૂપ બને છે?

'ખોટેખોટું' રમવું, બીજી વ્યક્તિની જેમ વર્તવું, બોલવું અર્થાત્ નાટક કરવું એ બાળક માટે અભિવ્યક્તિનું સ્વાભાવિક માધ્યમ હોય છે. તમે જોયું હશે કે કેટલાંક બાળકો એકલાં એકલાં રમતાં હોય તો પણ વાતો કરતાં હોય એમ બોલતાં હોય છે. જે રીતે બોલતા હોય છે એ રીતે બોલવામાં મમ્મીપપ્પા, કામવાળી-મમ્મી, ટીચર-બાળક, રિક્ષાવાળો- પપ્પા જે રીતે બોલતા હોય છે એ રીતે બોલવામાં આ સૌનું અનુકરણ કરતા હોય છે. આ સંવાદો સાંભળવાથી આપણે એમના મનમાં ચાલતી વાતો, એમના વિચારો, લાગણીઓ સમજી શકીએ છીએ. આ ઉપરાંત એકોક્તિ અને સંવાદ દ્વારા એમનું વાણીકૌશલ્ય અને ભાષાકૌશલ્ય પણ વિકસે છે. કોઈ નવો શબ્દ શીખ્યા હોય તો બાળકો વારેવારે બોલ્યા કરે (જેમ કે કોઈ ફિલ્મમાં કે ગીતમાં સાંભળેલો શબ્દ ક્યારેક અર્થ જાણ્યા વિના પણ) એ પણ જોયું હશે. આ બાળકોની સહજ અભિવ્યક્તિ હોય છે. સંવાદ સાથે અભિનય કરીને શરીરના હાવભાવ પણ શીખે છે, લાગણીઓ વ્યક્ત કરતાં શીખે છે.

- નાટ્યાત્મક રમતો દ્વારા બાળકોમાં 'સ્વતંત્રતાની સમજ અને આત્મવિશ્વાસ વિકસે છે. બાળકો બીજા લોકોની વર્તણૂક સમજે છે. આવી રમતો બાળકોની નિરીક્ષણશક્તિનો પરિચય કરાવે છે અને એ વિકસાવે છે.'
- કલ્પનાનો ઉપયોગ કરીને બાળકની સ્વ-ઓળખ વિકસે છે. જેમ કે બાળક કોઈ વાર્તાનું પાત્ર બને કે ફિલ્મનું પાત્ર બને. આ રીતે બીજી વ્યક્તિ થવાની પ્રક્રિયામાં બાળકનો પોતાનો વિકાસ પણ થાય છે. આંતરવ્યક્તિ

કૌશલ્યો પ્રયોજવાની તક એમને મળે છે અને પોતાની ક્ષમતાઓ, નબળાઈઓ પણ સમજે છે.

- રમતો દ્વારા બાળક પોતાની લાગણીઓ સ્પષ્ટ કરી શકે છે અને એના પર કાબૂ મેળવે છે. પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાની તક એમને મળે છે અને એમને સ્વસ્થ બનાવે છે.

- નાટક દ્વારા બાળકની કલ્પનાશક્તિ અને સર્જનશીલતાનો વિકાસ થઈ શકે છે. બાળકો જાતે જ વાર્તા બનાવે, સંવાદો રચે અને પોતે જ ડાયરેક્ટર અને એક્ટર બને આ બધું ખૂબ રસપ્રદ હોય છે. બાળકોને એવું કરવા દો, રોકટોક કર્યા વિના.

- નાટક દ્વારા બાળકના વિવિધ રીતના વિચારો સ્પષ્ટ સમજવા મળે છે. દાખલા તરીકે, દુકાન-દુકાન રમતાં બાળકો કે શાકવાળી-મમ્મીનું નાટક કરતાં બાળકો વસ્તુનાં નામ, જાત, ગુણવત્તા, માપ, વજન, ભાવ વિષે અને વાતચીત દ્વારા કામ કરવાનું શીખે છે.

બાળકોને સર્જનાત્મક બનવાની તકો કઈ રીતે આપી શકાય?

- બાળકોને રમવા માટે અલાયદી જગ્યા આપવી. હકીકતે બાળકો પોતે જગ્યા શોધી જ લેતા હોય છે. ફ્રેન્ડના ઘરનો ડ્રોઇંગ રૂમ, બંગલાની પડખેની દીવાલની છાંયડાવાળી જગ્યા જેવું કાંઈક, એમને ઢીંગલીઓ, રમકડાં, નાનાં વાસણ, મોટરકારો, લાકડાનાં બ્લૉક્સ, ખાલી ડબ્બા, અરીસા જેવી જાતજાતની વસ્તુઓ આપવી. આ વસ્તુઓ એમનાથી લે-મૂક કરી શકાય એવી, પણ હાથમાં પકડતાં વાગી જાય એવી ન હોય તે ધ્યાન રાખવું.

- બાળકોને રમવા દો. એ બોલાવે નહી ત્યાં સુધી એમની પાસે ન જાઓ પરંતુ એમનું નિરીક્ષણ કરતાં રહો અને એમને સાંભળતા રહો.

- બાળકોને વાર્તાઓ કહો. એમની પાસે વાર્તાઓ કહેવડાવો. એનું નાટક બનાવવા દો. આવી રમત એમને યોગ્ય ઉપચાર કરતાં અને ભાષા શીખવામાં ખૂબ ઉપયોગી બને છે. પશુ, પંખીઓ, માણસો અને નિર્જીવ વસ્તુઓ સુદ્ધાંનાં પાત્રો એમને ભજવવા દો.



૪

વાર્તાકથન : ફરી બાળક બ બનવાનો લહાવો

જયારે પણ આપણને આપણા બાળપણની વાત યાદ આવે ત્યારે બીજી બધી સ્મૃતિઓની સાથે એક સ્મૃતિ અવશ્ય હોય છે અને તે એ કે બા, દાદા, મમ્મી, પપ્પા કે ટીચર કે પડોશના કોઈ વડીલ જેઓ આપણને વાર્તાઓ કહેતાં હતાં. વડીલના ખોળામાં બેસીને એમની, આસપાસ વીંટળાઈને, ટીચરની ખૂબ પાસે બેસીને વાર્તાઓ સાંભળી હોય તે કોઈ પણ બાળક માટે જીવનભર સુધી સંઘરી રાખવા જેવી સ્મૃતિ બની રહે છે. વાર્તા કહેવાય એમાં પશુઓ, પંખીઓ, પરીઓ, રાક્ષસો, રાજા-રાણી, રાજકુમાર, રાજકુમારી, સરોવરમાં નહાવા જાય, રાજકુમાર પવન પાંખિયા ઘોડા પર બેસીને આવે... એવાં દૃશ્યો તાદૃશ ઊભાં થાય છે. મોટા થયા પછી આપણને થાય કે આપણે આપણાં બાળકોને એ વાર્તાવિશ્વમાં લઈ જઈએ.

બાળકો માટે વાર્તા સાંભળવી એ અનેરો આનંદ છે અને વડીલો માટે લહાવો. બાળકો વાર્તાઓની ઘટનાઓ અને પાત્રો દ્વારા જીવનથી પરિચિત થાય છે. જીવનની હકીકતોથી પરિચિત થાય છે. એમાં ય જો વાર્તા કહેનાર વ્યક્તિ સિંહની જેમ ગર્જના કરે, ઘોડાનું તબડક તબડક સંભળાવે, રાક્ષસ જેવા હુંકારા કરે. સાથે ગીતો, જોડકણાં, ઉખાણાં સંભળાવે, સદ્‌ગુણોના પાઠ ભણાવે તો એ વાર્તાકથન બાળકનું બૌદ્ધિક અને નૈતિક ઘડતર કરે છે. વાંચતાં શીખી ગયાં હોય તેવાં બાળકો માટે વાર્તાનાં પુસ્તકો પણ આ જ કામ કરે છે.

બાળકો માટે વાર્તાનાં પુસ્તકો કેવાં હોવાં જોઈએ?

બાળકોને વાર્તા કહીએ એટલી ઓછી પડે અને એમને પુસ્તકો વાંચતાં કેળવવાં પણ જોઈએ. બાળકો માટે વાર્તાનાં પુસ્તકો પસંદ કરતી વખતે શિક્ષકો અને વડીલોએ કેટલીક વાતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એક તો એ કે પુસ્તકો વજનમાં હળવાં હોવા જોઈએ અને એમાં રંગીન ચિત્રો હોવાં જોઈએ, વાર્તા મોટા અક્ષરે છપાયેલી હોવી જોઈએ જેથી કરીને બાળકમાં જાગેલું કુતૂહલ સરળતાથી સંતોષાય અને એનો વાચન રસ વધે. જુદી જુદી વયનાં બાળકોને જુદા જુદા પ્રકારનાં પુસ્તકોમાં રસ પડે છે. ત્રણથી પાંચ વર્ષનાં બાળકોને પશુ-પંખીઓ, વૃક્ષો, સૂરજ-ચંદ્ર, તારાની વાતો કોઈ કહે તો ગમે કારણ કે એ ઉંમરે એમને વાંચતાં ન આવડતું હોય. આ ઉંમરનાં બાળકોને એની એ

વાર્તા ફરી ફરીને સાંભળવી ગમે છે, લગભગ એના એ જ શબ્દોમાં. આવી રીતે વાર્તા કહેતાં કંટાળવું નહીં. થોડા વખતમાં એ જતું રહેશે.

છ થી આઠ વર્ષનાં બાળકોને માનવપાત્રો, પરિકથાઓ, લોકકથાઓ, કથાઓ, પુરાણકથાઓ વાંચવી-સાંભળવી ગમે છે. આ ઉંમરે બાળકો દિવાસ્વપ્નો જોતાં શીખે છે. વાર્તાઓ એમને કલ્પનાની દુનિયામાં લઈ જાય છે. ‘એક હતો રાજા, એક હતી રાણીથી શરૂ કરીને ‘ખાધું-પીધું ને મજા કરી’ પ્રકારની વાર્તાઓ આ વયનાં બાળકોને ગમે છે. ઘણાં બાળકો માટે વાર્તાનાં પાત્રો એમના જીવનનો ભાગ બની જાય છે. અર્જુન જેવા એકધ્યાની બનવું, ધ્રુવ જેવા દૃઢનિશ્ચયી બનવું વગેરે વાતો ખૂબ ઊંડે સુધી બાળકો ગ્રહણ કરે છે. એમના જીવનનો આદર્શ બની શકે છે.

આ પછી કિશોર અને તરુણવયનો તબક્કો આવે છે. આ ઉંમરે બાળક વાસ્તવને સમજવા માંડે છે. સાહસકથાઓ, રહસ્યકથાઓ, પ્રવાસવર્ણનો, જીવનચરિત્રો અને પ્રેમકથાઓ એમને આકર્ષે છે. મહાન વ્યક્તિઓનાં જીવનચરિત્રો, એમને જીવનના આદર્શ શીખવે છે. આ તબક્કે બાળકના મનમાં ‘હીરોવર્શિપ – મહાનાયક ભક્તિ’ નામની ભાવના વિકસતી હોય છે. દાખલા તરીકે કોઈ ક્રિકેટર, ફૂટબૉલ પ્લેયર, ફિલ્મી હીરો એમને મહાન લાગે. એની પાછળ ઘેલા થઈ જાય. આ ઉંમરનાં બાળકો શું વાંચે છે. એનું ખૂબ ધ્યાન રાખવું જોઈએ અને યોગ્ય પ્રકારની વાચનસામગ્રી એમને મળે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. યુવાનીમાં થઈ રહેલા પ્રવેશ પહેલાંનો આ તબક્કો હોય છે તેથી આ તબક્કે થયેલું બૌદ્ધિક-નૈતિક ઘડતર લગભગ જીવનભર સાથે રહે છે.

સામાન્યત: બાળકોને ઉંમરના જુદા જુદા તબક્કે એ તબક્કાને અનુરૂપ વાચન-વાર્તાકથન મળવું જોઈએ પરંતુ વ્યક્તિગત તફાવતો હોઈ શકે. કોઈ બાળકને સાહસકથાઓ વાંચવી ગમે તો કોઈકને પરીકથાઓ ગમે, કોઈને પશુ-પંખીઓની વાતો ગમે. બાળકોને વાંચવા માટે ઉત્તેજન આપવું એટલું જ નહી તેમના રસવૈવિધ્યને અનુકૂળ વાચનસામગ્રી પણ એમને પૂરી પાડવી જરૂરી છે. બદલાતા સમય અને વય અનુસાર વિચારો અને આદર્શો એમને સમજાવવા માટે સરળ ભાષામાં રસ ટકાવી રાખે તેવી શૈલીમાં કહેવાયેલી કે વાંચેલી વાર્તાઓ ખૂબ ઊંડી અસર પાડે છે.

વાર્તાકથન : કહેનાર અને સાંભળનાર બંને માટે મૂલ્યવાન સ્મૃતિઓ

આપણે બાળકોને વાર્તાઓની ચોપડીઓ આપી દઈએ અને કહીએ, ‘લો, વાંચો, મજા કરો!’ બાળકો ન વાંચે તો ફરિયાદ કરીએ, ‘આટલી બધી ચોપડીઓ લાવી આપી પણ આ તો વાંચતો કે વાંચતી જ નથી.’ સાથે સાથે યાદ પણ કરાવી દઈએ છીએ કે ‘ખબર પડે છે ચોપડીઓ કેટલી મોંઘી આવે છે?’ બાળકને આ રીતે વાંચવાની ટેવ ન પડે. બાળકની વાચનટેવ કેળવવી પડે, એને એ દિશામાં દોરી જવું પડે. એની સાથે વાચનમાં

સહભાગી બનવું પડે. બાળકોને પહેલાં વાર્તા વાંચી સંભળાવવી અને ધીમે ધીમે જાતે વાંચવા પ્રેરવાં જોઈએ. આમ કરશો તો શક્ય છે કે તમારું બાળક જીવનભર પુસ્તક વાંચનાર વ્યક્તિ બની જાય.

બાળકોને વાર્તા કહેવાનો નિશ્ચિત સમય કાઢવો અને સાથે બેસીને વાંચવું, માતા-પિતા અને બાળક વચ્ચે લાગણીનું જોડાણ મજબૂત કરવાનો આ એક સરસ ઉપાય છે.

વાર્તા કહેતી વખતે, વાર્તા કહી દીધા પછી પણ વાર્તાની વાતો કરવી અને વાર્તાનાં પાત્રો અને ઘટના વિષે કહેવા બાળકને પ્રોત્સાહન આપવું. એ રીતે એમને વિચારતા કરવાની ભૂમિકા ઊભી કરવી.

વાર્તાનાં પાત્રોનું નાટક બનાવીને ભજવી શકાય. બાળકોને નાટક કરવું ખૂબ ગમતું હોય છે. સંવાદોમાં જ વાર્તા બનાવીને બાળકો પાસે વંચાવી શકાય. પાત્રો ભજવાવી શકાય. પાત્રનાં વિચારો, લાગણીઓની એમને અનુભૂતિ કરાવી શકાય.



૫

બાળકની સર્જનશીલતાને ઉત્તેજન આપીએ

આપણને ગમે કે આપણું બાળક સર્જનશીલ હોય, અવનવાં ચિત્રો દોરે, વાર્તા બનાવે, નાટક કરે. પણ ક્યારેક અજાણતાં જ આપણે એ સર્જનશીલતાને રૂંધી નાખીએ છીએ.

રુચિરને વાર્તાઓ કહેવી ખૂબ ગમે. એકવાર એના ટીચરે ક્લાસમાં એક વાર્તા કહી. બે-ત્રણ દિવસ પછી ટીચરે પૂછ્યું, ‘એ વાર્તા ફરી કોણ કહેશે?’ રુચિરે હાથ ઊંચો કર્યો. ટીચરે એને વાર્તા કહેવા બોલાવ્યો. રુચિરે ખૂબ સરસ રીતે વાર્તા કહી. ક્લાસમાં બધાને બહુ મજા આવી પણ ટીચર નારાજ થયા, ‘મેં કહી’તી એ વાર્તા તેં કેમ બદલી નાંખી? તારા ઘરનું ઉમેર્યું, અંત પણ બદલી નાખ્યો.’

શું રુચિરે કર્યું હતું તે બરાબર નહોતું કેમ? શું એણે ગોખેલી વાર્તા જ કહેવી જોઈતી’તી કે પછી પોતાની સર્જનાત્મકતાથી કહી એ બરાબર હતું?

ઇશાને ચિત્રકામ કરવાનો, એમાં રંગ પૂરવાનો ખૂબ શોખ છે. એની મમ્મીને પણ ચિત્રો દોરતાં આવડે છે. એક વાર મમ્મીએ ઇશાને ખૂબ બધાં ચિત્રો દોરી આપ્યાં ને કહ્યું, ‘હવે આમાં રંગ પૂર.’ ઇશાએ ત્રણ-ચાર ચિત્રોમાં રંગ પૂર્યા, બીજાં રહેવા દીધાં. એને બદલે પોતે કાગળ પર ચિત્રો દોરવા બેસી ગઈ. મમ્મીનું ધ્યાન ગયું. એ કહે, ‘મેં કેટલી મહેનત કરીને તારે માટે ચિત્રો દોર્યાં ને તેં ‘જેવાં-તેવાં’ ચિત્રો કર્યાં. ચિત્રકામ આ રીતે થાય? તું કાગળ બગાડે છે. તને કંઈ નથી આવડતું.’

શું ઈશાએ ખરેખર કાગળ બગાડ્યો’તો કે કશુંક સર્જનાત્મક કર્યું’તું?

બાળક પોતાની રીતે વાર્તા બનાવે કે ચિત્રો દોરે એ એમની આગવી અભિવ્યક્તિ હોય છે. બાળકના પોતાના વિચારો કલ્પનાઓ આગવી રીતે કોઈ માધ્યમ દ્વારા વ્યક્ત થાય તે ધ્યાન ખેંચે તેવી બાબત છે. દરેક બાળક એક આગવું અસ્તિત્વ હોય છે. અને દરેક બાળકમાં કુદરતી રીતે જ મૌલિકતા હોય છે.

એ જ રીતે દરેક બાળક પાસે કહેવા જેવું કંઈક અલગ હોય છે અને એ વ્યક્ત કરવાની તેની રીત પણ આગવી હોય છે. બાળક ચિત્ર દોરીને કાંઈક કહે, કોઈ વાર્તા બનાવે, સંવાદો બનાવે. એની રીતો અને નિયમો આપણી રીતો અને નિયમો કરતાં જુદાં હોય છે. પણ આપણો આગ્રહ રહે છે કે બાળકે આપણી રીતો અને આપણા નિયમો મુજબ જ કરવું. આ રીતે બાળકને આપણે એક બીબામાં ઢાળી દઈએ છીએ. એક નહી બધાં જ બાળકોને એક જ બીબામાં ઢાળવા માગીએ છીએ. બાળકની મૌલિકતા અને સર્જનાત્મકતાનો અસ્વીકાર કરીએ છીએ, એને રૂંધી નાખીએ છીએ. આપણે ઈચ્છીએ છીએ કે બાળક આપણા ચીંધેલા માર્ગે જ જાય.

બાળકને સર્જનાત્મક બનવાની પ્રેરણા ક્યાંથી મળે છે? આસપાસના જીવનમાંથી જ. બાળક માટે આ દુનિયામાં બધું જ નવું, કુતૂહલભર્યું હોય છે. બાળકો જે વ્યક્ત કરે છે તે તેમના આ નવીનતાભર્યા અનુભવોની કોઈ ને કોઈ માધ્યમ દ્વારા થયેલી અભિવ્યક્તિ હોય છે. એને માટે તે કાગળ, રંગ, પેન્સિલ, ક્રેયોન, કાગળના ટુકડા, પૂંઠા, માટી, રેતી ને પથ્થર ઉપયોગમાં લઈ શકે છે. અને અલબત્ત ભાષા તો ખરી જ. આ બધું જ એની અભિવ્યક્તિ માટે એ છે. બાળકોને કશુંક સર્જવાનો આનંદ મળતો હોય તો એમને રંગપૂરણી, ચિત્રકામ કે વસ્તુઓ બનાવવાનું ગમે. જે કાંઈ એ જુએ, સ્પર્શે, અનુભવે, વિચારે એ વ્યક્ત કરવાનું એમને ગમે [illegible] બાળકોને જે કાંઈ જોવા- અનુભવવા મળે છે તેમાંથી એમના સર્જનાત્મક વિચારો સર્જાય છે અને પોતે જે વ્યક્ત કર્યું હોય તે એમનું પોતાનું છે તેવું સમજવું પણ એમને ગમે.

જેમ આપણે નાનપણમાં જાતે બનાવેલી વસ્તુને આનંદથી જોતા, એમ બાળકોને પણ પોતાની બનાવેલી વસ્તુનું ખૂબ મહત્ત્વ હોય છે. બીજી વ્યક્તિની દૃષ્ટિએ એ 'પરફેક્ટ' ન હોય તો શું થયું? કશુંક જાતે બનાવવાનો ઉત્સાહ પોતે જ એક મૂલ્યવાન અનુભવ હોય છે.

ઘણાં માતા-પિતાને એવું લાગે છે કે બાળકે દોરેલું ચિત્ર, રંગપૂરણી, એણે કહેલી વાર્તા વાસ્તવવાદી હોવી જોઈએ. બાળક કલ્પનાના ઘોડા દોડાવે એટલે એને વાસ્તવની દુનિયા નથી સમજાતી કે નહી સમજાય એવું થોડું છે? બાળક માટે તો બહારની દેખાતી દુનિયા જેટલી સાચી અને તાદૃશ હોય છે એટલી જ સાચી એની પોતે સર્જેલી દુનિયા પણ હોય છે. પરીઓ, રાક્ષસો, ડાકણો, રાજકુમાર, રાજકુમારી, વૃક્ષો, રમકડાંની વસ્તુઓ, ફૂલો, બધાં જ જે કરે છે તે એમને માટે તો સાચું જ હોય છે. આથી જ બાળકો કાલ્પનિક કથાઓ, સ્વપ્નાં, લાગણીઓ અને ખુશીઓને ખૂબ સરળતાથી ચિત્રિત કરી શકે છે. બાળકો જ્યારે આવી કાલ્પનિક વાર્તાઓને પોતાની સર્જનશીલતાનાં પાત્રો બનાવે ત્યારે એમની કલ્પનાને ઉત્સાહથી પોષવી. દરેક બાળકમાં ભવિષ્યનો એક સર્જક કલાકાર રહેલો છે. આજે કદાચ એ સુષુપ્ત હશે પણ એ ખૂલવા અને વિકસવા ઉત્સુક છે, એને ખૂલવા દો, વિકસવા દો.

બાળકની સર્જનશીલતાને પ્રોત્સાહન આપવાની રીતો

- પહેલી વાત એ છે કે દરેક બાળકમાં સર્જનશીલતા હોય છે, દરેક બાળક વિચારશીલ અને પ્રયોગશીલ હોય છે. બાળકની આ ક્ષમતાઓને વિકસવા માટે તેને મુક્ત વાતાવરણ જોઈએ. જ્યાં એ ડર્યા – મૂંઝાયા વગર – કે અસ્વીકારનો ભય રાખ્યા વિના સવાલો પૂછી શકે અને આસપાસના વાતાવરણને સમજી શકે. આટલું જરૂર કરો.

- બાળકના કોઈ પણ સવાલને ધુત્કારી ન કાઢો. બાળકે કરેલા કોઈ પણ સર્જનાત્મક કામની ટીકા ન કરવી. એને પ્રામાણિકપણે રચનાત્મક પ્રતિભાવ આપવો.

- બાળકને સહેજ પડકાર લાગે એવી કંઈક અસામાન્ય પરિસ્થિતિ ઊભી કરો, જેમ કે ક્વીઝ, નાટ્યાત્મક રજૂઆત, માઈન્ડમેપિંગ (મનમાં દૃશ્યો સર્જવા) જેના દ્વારા એને ચીલાચાલુ કરતાં થોડી જુદી રીતે વિચારવાની તક મળે.

- બાળકની ક્ષમતાઓ સાથે એનો પરિચય કરાવો. તમારાં ધોરણો અને વિચારો એના પર થોપવાને બદલે એમના વિચારો, કલ્પનાઓને પોષણ આપો.

- બાળક સ્કૂલમાંથી ઘેર આવે ત્યારે એને સ્કૂલમાં પોતે જે કર્યું હોય એ કહેવાની અને દેખાડવાની એને હોંશ હોય છે. બાળક હોંશે હોંશે વાત કરે કે દેખાડે ત્યારે એને ઉત્સાહથી પ્રોત્સાહન આપો. તમારી દૃષ્ટિએ એ બહુ સારું ન હોય તો પણ ખુશ થાઓ, વહાલથી વખાણ કરો.

- માતા-પિતા અને શિક્ષકો તરીકે આપણે પણ વિચારવું જોઈએ કે બાળકની સર્જનાત્મક શક્તિ વધુ ખીલવવા માટે આપણે આપણી પદ્ધતિઓ અને સમજણ બદલવાની જરૂર છે.

- બાળકોને એમની ગતિથી કામ કરવા દો. એમના પર તમારી ઈચ્છાઓનું દબાણ થાય, કે પછી કોઈ કાંઈ કહેશે-ટોકશે એવી દહેશત રહે ત્યારે સર્જનાત્મકતાને હાનિ પહોંચે છે.

- સર્જન કરવું એ જ એક આનંદ છે. બાળક સારું કરે ત્યારે એને પ્રોત્સાહન આપવું, રમકડાં અપાવવા વગેરે કરવું પણ થોડું, એને સર્જનનો આનંદ લેતાં શીખવો.

- રોજેરોજના જીવનમાં બાળકોને 'આ કર', 'તે કર', 'આમ કરાય', 'આમ ન કરાય' જેવી સૂચનાઓ શક્ય એટલી ઓછી આપવી. આવી સૂચનાઓ બાળકના મનમાં શંકા અને ગૂંચવણ ઊભી કરે છે કે પોતે કંઈ પણ કરે છે એ

કોઈને નથી ગમતું? એને સમય બગાડ્યો કહેવાય? આવી ગૂંચવણ એને મૌલિક બનતાં અટકાવે છે.



૬

બાળકો અને કુદરત

વિહાન જમીન પર અધૂકડો બેસીને કાળી કીડીઓને ચાલતી હારને એકીટશે જોતો હતો અને એ હાર જ્યાં જતી હતી એ દિશામાં આગળ વધતો હતો. એને જોવું હતું કે કીડીઓ ક્યાં જતી હતી?

સીમરનના ઘરની ગૅલેરીમાં એક ખૂણે કબૂતરે ઈંડાં મૂક્યાં. એની મમ્મીએ એ ઈંડાં રહેવા દીધાં. એ ઈંડામાંથી બચ્ચાં આવ્યાં. સીમરન રોજેરોજ જોતી રહે કે કબૂતર એના બચ્ચાંને ખવડાવે છે, પાંખ નીચે ઢાંકી દે છે, ઊડતાં શીખવે છે. થોડા દિવસ પછી બચ્ચાં જતાં રહ્યાં. આ દિવસોમાં સીમરને ખૂબ મહત્ત્વની વાત શીખી : સજીવો જન્મે છે અને મોટાં થાય છે.

કબીરને રાતે આકાશમાં ઊગતા તારા જોવાનું ગમે છે. તારા, નક્ષત્રો, ગ્રહો વિશે એને ખૂબ રસ પડે છે. એ આ વિષયનાં પુસ્તકો શોધી શોધીને વાંચે છે.

પ્રકૃતિ પાસેથી આપણે ઘણું ઘણું શીખી શકીએ છીએ. કુદરત વચ્ચે ફરીને, એનું નિરીક્ષણ કરીને બાળકોને જ નહીં, મોટાંઓને પણ જ્ઞાન મળી શકે છે. બાળકો મનથી કુદરતની ખૂબ નિકટ હોય છે. એમને પશુ, પંખીઓ, વૃક્ષો, ફૂલો, પાંદડાં, વરસાદ, કૂમળો તડકો, વહેતું પાણી આ બધું જ ખૂબ ગમતું હોય છે. કારણ કે બાળક પોતે જ કુદરતનો એક ભાગ છે. બાળકોને કુદરત પાસેથી શીખવાનું સહેલું લાગે છે. આપણે પણ જો આપણી આસપાસની કુદરતને નિહાળીએ, માણીએ તો આપણી સમજ પણ વધી શકે. બાળકોને સાથે રાખીને પ્રકૃતિદર્શન કરવું, કરાવવું એ અનેરો લહાવો હોય છે. બાળકની સાથે જોતાં જોતાં આપણને પણ પ્રકૃતિ આપણા જીવનનો એક ભાગ લાગવા માંડે છે. મોટા થવાની પ્રક્રિયામાં આ વાત આપણે ભૂલી જતા હોઈએ છીએ.

આપણે સૌ એવું ઈચ્છતા હોઈએ છીએ કે આપણાં બાળકોની દુનિયા સુંદરતા, અચરજ અને આનંદોથી ભરીભરી હોય. આ અચરજ, આ આનંદો આપણી આસપાસ જ વિખરાયેલાં પડ્યાં હોય છે પ્રકૃતિમાં. બાળકોમાં સ્વભાવગત હોય છે અને એમને પોતે જે દુનિયામાં જીવે છે તેને સમજવાની ઈચ્છા હોય છે. આપણે એમના કુતૂહલપ્રિય મનને કુદરતની સૌદર્યભરી દુનિયામાં લઈ જવા જોઈએ. એમના પ્રશ્નોનો ઉકેલ આપવો જોઈએ. એકમાંથી બીજો, બીજામાંથી ત્રીજો પ્રશ્ન ઉદ્‌ભવે અને એક આનંદભરી રમત બની જાય.

બાળકોને પ્રકૃતિમાં રસ લેતાં શીખવો

કોઈ મકાન બંધાતું હોય અને રેતી પડી હોય તો તમે જોઈ શકશો કે બાળકો ક્યાં ક્યાંથી એ રેતી ખૂંદવા આવી જાય છે! વરસાદ પડે, ક્યાંક પાણીની ટાંકી ઉભરાય. મમ્મી સાથે હાથ પકડીને ચાલતું બાળક પાણીમાં પગ ઝબોળવા મમ્મીનો હાથ છોડાવીને દોડી જશે! બાળકોને રેતી અને પાણીમાં રમવું એ પ્રિય હોય છે. એમને રમવા દો. એ રીતે એમને કુદરતના તાલ સાથે સંવાદિતા કેળવવાની અને કશુંક નવું શોધતા રહેવાની આવડત કેળવવાની તકો મળશે.

બાળકો પાસે બગીચાકામ કરાવો. નવો છોડ રોપાવો. એની કાળજી લેવા પ્રોત્સાહન આપો. તમારા ઘરની ગૅલેરીમાં એકાદ છોડ હોય તે ય પૂરતું છે. છોડની કાળજી રાખી એને મોટો થતો જોતાં બાળકોને શીખવો. એમનામાં પ્રકૃતિ અને પર્યાવરણ સાથેનું જોડાણ રચાશે.

પંખીઓ, પશુઓ અને જીવજંતુઓના અવાજો તરફ બાળકનું ધ્યાન ખેંચો અને એમનું નિરીક્ષણ કરતાં શીખવો. એ જ રીતે પ્રકૃતિમાં બનતી ઘટનાઓ સૂર્યોદય, સૂર્યાસ્ત, મેઘધનુષ્ય, ધોધ, દરિયાની ભરતી, વહેતું ઝરણું, વાદળ, વરસાદ, પવનમાં હાલતાં વૃક્ષો, બદલાતી ઋતુઓ જોઈને બાળક કુદરતમાં રહેલા લયને સમજી શકશે.

બાળકો સાથે પ્રકૃતિદર્શન કરો, પિકનિકો કરો. કુદરત સાથે સંવાદિતા દ્વારા ખૂબ જ્ઞાન મળે છે. પ્રકૃતિની હકીકતો જીવન સાથે એટલી બધી વણાયેલી હોય છે કે બાળકને એ જોવું, સમજવું ખૂબ જ ગમે છે.

પ્રકૃતિદર્શન પિકનિક, પ્રવાસમાં બાળકોને લાકડીઓ, પાંદડાં, પથ્થર, પંખીઓનાં પીછાં, તેના માળા વીણવા દો. કોઈ ખેતરની વાડ પાસે ઊભા રહીને વાડમાં ઉગેલાં ફૂલો દેખાડો. ફૂલ-પાન તોડીને સાથે રાખવા હોય તો રાખવા દો. થોડાં મોટાં બાળકોને પ્રવાસનું વર્ણન કહેવા કે લખવા પ્રોત્સાહન આપો. આ અનુભવો બાળકની સાથે જીવનભર રહે છે. બાળક સમજે છે કે આ દુનિયા કેટલી વૈવિધ્યસભર જગ્યા છે.

મોટાં થઈ રહેલાં બાળકો માટે અચરજ અને કુતૂહલવૃત્તિનો પ્રભાવ આશ્ચર્યજનક હોય છે. આનાથી બાળકમાં સાચી સમજદારી આવે છે. તેમની જાણકારી જેમ જેમ વધતી જાય તેમ તેમ તેમને રસ પડતો જાય છે. આકાશમાં તારા જોઈને આપણને કેટલું વિસ્મય થાય છે! બાળકોને આવાં અચરજનો અનુભવ કરતાં શીખવો. આકાશમાં તારા ઓળખાવો. બાળકો જેમ જેમ એમની આસપાસની સૃષ્ટિ વિષે જાણતા જશે તેમ તેમ તેમનું પ્રકૃતિ માટે સન્માન વધશે. જીવન અને પ્રકૃતિ પ્રત્યેનું સન્માન બાળકના ચારિત્ર્યના ઘડતરનો પાયો છે.

V. શીખતું-ભણતું બાળક

આપણે બાળકને સ્કૂલમાં શા માટે મોકલીએ છીએ? આપણને અપેક્ષા હોય છે કે બાળક ત્યાં જઈને શીખે, ભણે. પરંતુ બાળકનું શીખવા-ભણવાનું શું સ્કૂલમાં જ થાય છે? ના એવું નથી. બાળક સતત દરેક જગ્યાએથી શીખ્યા કરે છે – ઘરમાં, પડોશમાં, રમતો રમતાં બધે જ, બધો જ વખત. ખરું કહીએ તો શીખવાનું તો જીવનભર ચાલ્યા કરે છે. આમ છતાં સ્કૂલનું ખાસ મહત્ત્વ હોય છે, કારણ કે બાળક નાની વયમાં વાંચતાં-લખતાં અને ગણતાં સ્કૂલમાં જ શીખે છે. આ શિક્ષણ એને માટે નવું જ્ઞાન મેળવવાના અને બીજી ક્ષમતાઓ કેળવવાનું સાધન બને છે. પરંતુ સ્કૂલના શરૂઆતનાં વર્ષોમાં બાળક હજી મોટું થઈ રહ્યું હોય છે. વિકાસના વિવિધ તબક્કાઓમાંથી પસાર થઈ રહ્યું હોય છે. આથી કેળવણી (વાચન, લેખન અને ગણન જેવાં કૌશલ્યો શીખવા) અને વિકાસના તબક્કાઓ વચ્ચે સંવાદિતા રચવી જરૂરી હોય છે. આ પ્રકરણમાં માતા-પિતા અને શિક્ષકોના પરસ્પર સહકાર અને માર્ગદર્શન સાથે બાળક માટે આ સંવાદિતા રચવા વિષે વાત કરી છે. આ પ્રકરણનો ઉદ્દેશ એ છે કે માતા-પિતા અને શિક્ષકોને શીખી રહેલા બાળકમાં થતી મૂળની પ્રક્રિયાઓ સમજવામાં મદદ કરવી જેથી કરીને બાળકોને શીખવવામાં આવતા કામો તેમની ઉંમર અને વિકાસના તબક્કાને અનુરૂપ હોય.

બાળક ઘરમાં અને સ્કૂલમાં ભાર વિના ભણી શકે તેવું પ્રોત્સાહનપૂર્ણ વાતાવરણ રચવાના મુદ્દાની પણ ચર્ચા આ પ્રકરણમાં કરવામાં આવી છે. અહીં આપણે નીચે જણાવેલા મુદ્દાઓની ચર્ચા કરીશું.

(૧) બાળકનું શ્રવણકૌશલ્ય વિકસાવીએ

(૨) બાળકની વાણીશક્તિ વિકસાવીએ

(૩) વાચન : એક મજાની રમત

(૪) લેખનકૌશલ્યનો વિકાસ

(૫) ગણિત અઘરું કેમ લાગે છે?

(૬) વિજ્ઞાન – આપણા વ્યવહારું જીવનનો એક ભાગ છે

૧

બાળકનું શ્રવણકૌશલ્ય વિકસાવીએ

સાત વર્ષની ટીનીના ટીચર કહે છે કે ટીની ક્લાસમાં હાજર હોય છે પણ જે ભણાવીએ છીએ તે સાંભળતી ન હોય તેવું લાગે છે. રાહુલની મમ્મીની પણ આવી જ ફરિયાદ છે. 'હું રાહુલને કહું કે રસોડામાં જઈને એક ખાલી ગ્લાસ લઈ આવ. એ રસોડામાં જાય અને બીજું કશું લઈ આવે!' શક્ય છે કે ટીની અને રાહુલ શારીરિક રીતે એ સ્થળે હોવા છતાં ત્યાં જે બોલાયું હોય એ સાંભળતા નથી – ટીનીના ટીચર ક્લાસમાં જે કહે તે અથવા રાહુલની મમ્મી એને જે કહે તે એ સાંભળતો નથી! આવું કેમ થતું હશે? સાંભળવું એટલે સામી વ્યક્તિના શબ્દો અને અવાજની નોંધ લેવી. બોલનાર વ્યક્તિ જે કહેતી હોય તે તમે સાંભળો છો તે દર્શાવીએ એને સક્રિય પ્રત્યાયન કહેવાય. જેમકે વાત સાંભળીને માથું ધુણાવવું, સ્મિત કરવું કે શબ્દો દ્વારા પ્રતિભાવ આપવો એ સક્રિયપણે સાંભળતા હોવાના નિર્દેશો છે. તમારા આ પ્રતિભાવો તમે કેટલું સાંભળો છો, એ વાત સાંભળવામાં તમને કેટલો રસ પડે છે તેના પર આધાર રાખે છે. એક સાંભળનાર અને ન સાંભળનાર વચ્ચે જે તફાવત હોય છે એ સાંભળવાની શક્તિનો તફાવત નથી હોતો પણ એથી વધુ કંઈક હોય છે. એક શ્રોતા બનવું ખૂબ આવશ્યક છે. એ ભણવા પૂરતું જ નહી, જીવનભર ઉપયોગી બનતું કૌશલ્ય છે. આપણે બાળકને આ રીતે સારા શ્રોતા બનવા કેળવી શકીએ.

સૌથી પહેલી વાત એ સમજવાની છે કે સાંભળવાના જુદા જુદા સ્તરો હોય છે. સાંભળવાની ક્રિયામાં જોડાવાના અને એમાં એકાગ્ર બનવાના આ જુદા જુદા સ્તરોનું મહત્ત્વ અને તેની અર્થપૂર્ણતા પણ અલગ અલગ હોય છે. આવા છ સ્તરો હોઈ શકે.

- શબ્દો સંભળાય પણ શબ્દો દ્વારા વ્યક્ત થતા વિચારોને પ્રતિક્રિયા ન આપવી.
- તૂટકતૂટક સાંભળવું : સાંભળવામાં ધ્યાન આપવું પણ વચ્ચે વચ્ચે બેધ્યાન બની જવાય.

- અંશત: સાંભળવું : વાતો થતી હોય તે સાંભળવી પરંતુ એમાં ધ્યાન તો પોતાના વિચારો વ્યક્ત કરવાની તક શોધવા પૂરતું જ રાખવું.

- નિષ્ક્રિય શ્રોતા : સાંભળતા હોય પણ કશા પ્રતિભાવો ન આપે.

- ટીકાત્મક શ્રોતા : જે બોલાતું હોય તેમાં ડગલે ને પગલે સવાલો ઉઠાવતા રહેવું (વચ્ચે બોલવું અથવા મનમાં સવાલો આવવા દેવા).

- પૂર્ણ ધ્યાનથી માનસિક અને ભાવનાત્મક પ્રતિભાવો સાથે કાળજીથી, સર્જનાત્મક રીતે સાંભળવું.

આ સ્તરો વડીલોમાં હોય છે તેમ બાળકોમાં પણ અભાનપણે હોય છે.

એક સારું સાંભળવાર એને કહેવાય કે જે બોલનારની સાથે વિચારતું હોય અને એ શું વિચારતું હશે તે વિષે મનથી સમજીને તૈયાર હોય, બોલનારના વિચારોને તટસ્થ રીતે મૂલવે અને બોલનારે કહેલી હકીકતો વિષે મનમાં વિચારે. બાળકો કદાચ આવું બધું ન કરે, પણ અભાણપણે આ થતું હોય છે.

બાળકની શ્રવણશક્તિ ખીલવવાની રીતો

જે રીતે બાળકો મોટાંઓનું જોઈને બોલતાં શીખે છે એમ જ સાંભળતાં પણ મોટાંઓનું જોઈને જ શીખે છે. બાળકોને પણ કહેવું હોય છે. સ્કૂલમાં શું થયું, રમતી વખતે શું થયું, આખા દિવસના બનાવો, અનુભવો, પોતાની લાગણીઓ, પ્રતિભાવો એ કહેવા માગે પણ એ બધું સાંભળવાવાળું કોઈ જોઈએ.

બાળક જે કહેતું હોય તે આપણે સાંભળીએ તો એને લાગે છે કે એ જે કહે છે તે મહત્ત્વનું છે. આથી બાળકનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે અને એ જ રીતે એ પણ તમે જે કહો તે સાંભળતાં શીખે છે. બાળકને બોલતાં અને સાંભળતાં બંને શીખવવા માટે આપણે સક્રિયપણે શ્રોતા બનવું પડે. એ જે કહે તેનો સમજણ સાથે પ્રતિભાવ આપવો પડે. સામાન્યપણે બાળક બોલે ત્યારે આપણે સાંભળીએ છીએ પણ અધૂરા ધ્યાનથી અથવા બેધ્યાનપણે, નિષ્ક્રિય રીતે, કશા પ્રતિભાવ આપ્યા વિના. બાળકને સાંભળવા માટે બાળકને અને મોટી વ્યક્તિને પરસ્પર માનની લાગણી હોવી જોઈએ અને એ જે કહે તેના પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. બાળકની શ્રવણશક્તિ ખીલવવા માટે કેટલીક રીતો અપનાવી શકીએ. આ બધી રીતો સ્વાભાવિક વર્તણૂકની સરળ રીતો છે.

- બાળકોને વાર્તા સાંભળવી ગમે છે. વાર્તાકથન બાળકની શ્રવણશક્તિ ખીલવવાનું એક સક્ષમ માધ્યમ બની શકે. વાર્તા કહી દીધા પછી બાળકને કહેવું 'હવે તું મને વાર્તા કહે.' આ વાર્તાનું નાટક બનાવવું, એનાં પાત્રોનાં ચિત્રો બનાવવા જેવાં કામો બાળકો પાસે કરાવી શકાય.

- રોજિંદા જીવનમાં સાંભળવા મળતા સામાન્ય અવાજો જેવા કે ટેલિફોનની ઘંટડી, કૂકરની સીટી, મોબાઈલ પર મ્યુઝિક, ફેરિયાઓના અવાજો, વાહનોના અવાજો રેકર્ડ કરી લો. પછી બાળકોને એ સંભળાવો અને પૂછો ‘આ શેનો અવાજ છે?’ આ એક મજાની રમત બની શકે.
- થોડાં બાળકો ભેગાં મળ્યાં હોય ત્યારે એમની પાસે શબ્દોની રમત રમાડો. જેમ કે, શબ્દોની અંતકડી, છેલ્લો અક્ષર સરખો આવતો હોય તેવા શબ્દો – હાથી-સાથી, રાજા-ખાજા. શબ્દોના કોયડા વગેરે. બાળકોને નવા નવા શબ્દો વિચારવાની મજા આવશે.
- બાળકોને બગીચામાં લઈ જઈને શાંત, મૂંગા બેસીને માત્ર સાંભળવાનું કહો. પછી પૂછો તમે કયા અવાજો સાંભળ્યા?
- બાળકોને ગીતો સંભળાવો, જોડકણાં ગવડાવો, સંગીત સંભળાવો.
- બાળકોની સામે બેસીને થોડાં વાજિંત્રો વગાડો અને પછી એ વાજિંત્રોને પડદા પાછળ રાખીને ફરીથી વગાડો અને અવાજો ઓળખવા કહો.

અવારનવાર આ પદ્ધતિઓ અજમાવીને બાળકોના શ્રવણકૌશલ્યને કેળવી શકાય.



૨

બાળકની વાણીશક્તિ વિકસાવીએ

નાનકડી રેણુ મમ્મી બોલે એ એકેએક શબ્દ તરત જ એ જ ક્રમમાં રિપીટ કરે છે. એને આ રીતે બોલતી સાંભળવાની ખૂબ મજા આવે. બાળક માટે આ રીતનું અનુકરણ ખૂબ સ્વાભાવિક બાબત છે. બાળક આ જ રીતે બોલતાં શીખે છે. પોતે સાંભળે તેનો પડઘો પાડીને બાળક બોલતો શીખે છે. પરંતુ એ પહેલાં ઘણા મહિનાઓ પહેલાં બાળક અવાજો કરવા માંડે છે. ધીમે ધીમે પોતે સાંભળેલા અવાજો જેવા જ અવાજોમાં જવાબ આપે છે. બોલતાં શીખવાની પ્રક્રિયાનું આ પહેલું પગથિયું છે. આ રીતે અનુકરણથી બાળક ભાષા શીખે છે. અવાજ સાંભળીને અનુકરણ કરીને બાળકના વાકશકિતના અંગો વિકસે છે. વધુ સક્રિય અને કુશળ બને છે. સામાન્ય રીતે સાંભળવા-બોલવાની ક્ષમતા ધરાવતાં બાળકો મોટાંઓ બોલી શકે એવા બધા જ સ્વરો બોલી શકે છે.

બાળકની વાકશકિત ત્રણથી પાંચ વર્ષની ઉંમર દરમ્યાન ઝડપથી વિકસે છે. શરૂઆતમાં બે-બે શબ્દો અને પછી વધારે લાંબાં વાક્યો એ ક્રમે વાકશકિતનો વિકાસ થાય છે. બાળકો માણસો સાથે જ નહીં વસ્તુઓ સાથે પણ વાતો કરે છે. એનાં નામ શીખે છે. જેટલી વધારે વસ્તુઓ બાળકોની સામે આવે એટલું એ વધારે શીખે. બાળકો માટે બોલવું એ પણ એક રમત હોય છે. એના એ શબ્દો ફરી ફરીને બોલવા, અર્થહીન શબ્દો બનાવીને બોલવા, ખોટાં વાક્યો બોલવા જેમાં વ્યાકરણની ભૂલો હોય અથવા વૈચારિક ભૂલ હોય. જેમ કે 'હાથી હવામાં ઊડે છે', 'બસ પાણીમાં તરે છે', 'ચકલી ગુફામાં રહેતી હતી', 'મગર ઝાડ પર રહે છે.', 'હું બહુ ચૉકલેટ ખાધી' વગેરે. અર્થ સમજ્યા વિના શબ્દો બોલવા, મંત્રજાપની જેમ બોલ્યા કરવું, એક જ અક્ષરથી શરૂ થતા શબ્દોનાં વાક્યો, વચ્ચે એક એક નકામો અક્ષર મૂકી મૂકીને શબ્દો બોલવા. બાળકો પોતાની જાતે અને એકબીજાને સાંભળીને આવી રમતો કરતા હોય છે. આવી રમતોમાં તો મોટાઓએ પણ જોડાવું અને બાળકોને ઉત્તેજન આપવું.

શરૂઆતમાં બાળકો દરેક શબ્દનો એક જ અર્થ સમજે છે. પછી ધીમે ધીમે સમજવા માંડે છે કે શબ્દો અને વાક્યો વિચાર વ્યક્ત કરવા પ્રયોજી શકાય છે.

તમે જોયું હશે કે બાળકો એકલા એકલા પણ શબ્દો-સ્વરો-અક્ષરો બોલવાની રમત કરતા હોય છે. કંઈક કંઈક ગણગણતા હોય છે. થોડી મોટી ઉંમરનાં બાળકો શબ્દો, વ્યંજનો અને જોડાક્ષરોની રમતો રમતા હોય છે. આ રમતમાં વિચિત્ર શબ્દો, નામો, વાક્યરચનાઓ પ્રયોજવાની પણ એમને મજા આવે છે. શબ્દોની આવી રમતો-કોયડા બાળકોને મનોરંજન આપે છે અને શબ્દોના ઉપયોગની પ્રૅક્ટિસ પણ આપે છે. શબ્દોમાંથી વાક્યો, આગળ જતાં સંવાદોની રમતો બાળકો પ્રયોજતા હોય છે.

આ બધી જ રમતો, પ્રયોગો બાળકો માટે ભાષા પર કાબૂ મેળવવાની, ભાષાનો સરળ રીતે ઉપયોગ કરતાં શીખવાની એક્સરસાઈઝ હોય છે. સમય જતાં બાળકો મોટાંઓનું સાંભળીને, વ્યવહારુ જીવનમાં વાતચીતો સાંભળીને વાણી પર પ્રભુત્વ મેળવે છે. શબ્દોના ઉપયોગના સંદર્ભો સમજે છે. બાળક માત્ર શબ્દો નહીં બોલવાની રીતનુંય અનુકરણ કરે છે એ ધ્યાનમાં રાખવું.

બાળકો અંદરોઅંદર વાતો કરે ત્યારે કેટલીક વાર મોટાંઓને સમજાય નહીં તેવી ભાષા પણ બોલે છે. ક્યારેક એમાં બાળસહજ પ્રયોગશીલતા હોય છે, ક્યારેક મસ્તીનો મૂડ. બાળકોને આવી મસ્તી, આવા પ્રયોગો કરવા દેવા. આપણે પણ એમાં થોડું જોડાઈ શકીએ. બોલવાની કળા પર પ્રભુત્વ મેળવવા આવા પ્રયોગો ખૂબ જરૂરી છે.

બાળકની વાણીશક્તિ ખીલવવા-પ્રોત્સાહક વાતાવરણ સર્જવાની રીતો

આપણી સાથે વાતો કરવાની બાળકોને મજા આવે એવું કરવું જોઈએ. એમ કરીને આપણે બાળકની વાકશક્તિ ખીલવી શકીએ છીએ. તમને ખ્યાલ છે કે ઘણુંખરું આપણે બાળકો સાથે હુકમો અને સૂચનાઓની ભાષામાં વાત કરીએ છીએ? બાળકો સાથે એમને મજા પડે તેવી રીતે વાતો કરવી જોઈએ કારણ કે આપણા બોલવાથી કે બોલવાની રીતથી બાળકોની ભાષાશક્તિ, શબ્દો અને સમજ બંને પર અસર પડે છે – બાળક છે એટલે હંમેશાં એને સૂચનાઓ, હુકમો આપ્યા કરવા એવું જરૂરી નથી હોતું.

બાળકને બોલવાની, તમારી સાથે વાતો કરવાની તકો આપવી જરૂરી છે. આપણે જ્યારે હુકમો-સૂચનાઓ આપતાં ન હોઈએ ત્યારે સવાલો પૂછતા હોઈએ છીએ. તે પણ ‘હા-ના’માં જવાબ આપી શકાય તેવા. ‘હોમવર્ક કર્યું?’, ‘શાક ખાધું કે નહીં?’, ‘મારા ચશ્માં જડતા નથી, તેં જોયા છે?’ આવા સવાલોને બદલે પૂછીએ ‘આજે શું હોમવર્ક છે?’, ‘શાક તેં કેમ ન ખાધું?’, ‘મારા ચશ્માં નથી જડતા, ક્યાં હશે?’ જવાબમાં બાળકે હા-નાથી વધારે બોલવું પડે, બાળકે ચિત્ર દોર્યું હોય તો ‘વેરી ગુડ’ કહેવાને બદલે પૂછો ‘શેનું ચિત્ર છે આ?’ બાળક સાથે જેટલી થાય તેટલી વધારે વાતો કરો. બાળકને બોલવા પ્રેરો.

બાળકને આપણે આપણા નાનપણની થોડી ગાંડીઘેલી, રમૂજી વાતો કરી શકીએ. તમારા ટીચરોની, પડોશના રમૂજી લોકોની, ખુદ તમારા ગરબડ-ગોટાળાની પણ. આવી

વાતોથી બાળકોને લાગશે કે મમ્મી, પપ્પા, દાદા-દાદી, મામા, કાકા, ટીચર પણ એક સમયે નાનાં હતાં. આ રીતે તેમનું મોટાંઓ સાથેનું જોડાણ વધે છે.

બાળકને કાંઈ કહેવું એટલે માત્ર માહિતી નથી આપવાની. વાતો કરવામાં વર્ણન સાથે વિગતો હોવી જોઈએ. આ સાંભળીને બાળક પણ એ રીતે વાત કરવા પ્રયત્ન કરશે.

વિકાસના શરૂઆતના તબક્કામાં જ્યારે બાળક નવું નવું ભાષા શીખતું હોય ત્યારે બાળકોને ભાષાનો કલ્પનાસભર ઉપયોગ કરી વાર્તાઓ બનાવવાની મજા આવતી હોય છે. અનેક રીતે વાણી કાલ્પનિક સંદર્ભોમાં આવતી હોય છે. પશુ- પંખીઓની કાલ્પનિક વાતો-સંવાદો, પરીઓ-રાક્ષસોની વાતો વગેરે.

બાળકો અંદરોઅંદર વાતો કરતી વખતે મોટાંઓની જેમ બોલવાના ઘણા પ્રયોગો કરતા હોય છે જેમકે : ટીચરની જેમ બોલવું, પપ્પાની જેમ બોલવું, રિક્ષાડ્રાઈવર બોલે એવી ભાષામાં બોલવું વગેરે. બાળકોને આવી મિમિક્રી કરવા પ્રોત્સાહન આપો. બાળકોમાં ભાષાનો વિકાસ સક્રિય કરવા અને વધારવાની સૌથી ઉત્તમ રીત એ જ છે કે બાળકો સ્વયંસ્ફુરણાથી કાલ્પનિક રમતો રમતાં હોય ત્યારે એમને પ્રોત્સાહન આપવું. આવી રમતોમાં માત્ર એટલું ધ્યાન રાખવું કે બાળક સમાજમાન્ય ભાષામાં બોલે. બાળકો જ્યારે પોતાના જેવડા દોસ્તોના જૂથમાં વાતો કરતા હોય ત્યારે એમની વાતો ઘણીવાર નાટકના સંવાદો જેવી હોય છે.

બાળકો બીજા લોકોની બોલી સાંભળીને પોતાની બોલી સાથે એની સરખામણી કરીને સાચી રીતે બોલતાં શીખે છે. બાળકોને વાતો સાંભળવા દો. બાળક જ્યારે વાર્તાઓ વાંચે કે કહે ત્યારે એ રેકોર્ડ કરી લો. વાર્તાઓ મોટેથી વાંચીને સંભળાવો અને એની રીતે વંચાવો. મૂળ મુદ્દો એ છે કે બાળકો શબ્દો, વસ્તુઓ કે રમકડાં સાથે રમતાં હોય ત્યારે તેમની સાથે જ રહેવું બાળક તમારી સાથે વાત કરવા આવે તો એને પ્રેમથી વાત કરવા દેવી. એ રીતે એ તમારી વધારે નજીક આવશે.



3

વાચન : એક મજાની રમત

બાળક લગભગ અઢી વર્ષનું થાય ત્યારે એ છાપેલા કે લખેલા અક્ષરો ઓળખવાનું શરૂ કરે છે. આ જ સમયે એને વાર્તાકથનમાં રસ પડવા માંડે છે. વાંચતાં શીખવાની પ્રક્રિયાનું પહેલું પગથિયું છે સાંભળતાં શીખવું. એ પછી બાળકને સાથે રાખીને વાર્તા વાંચવી. વાર્તા મોટેથી વાંચવાથી બાળકની જાતે વાર્તાઓ વાંચવાની ક્ષમતા વિકસે છે. બાળક મમ્મી કે પપ્પાના ખોળામાં કે પડખે બેસે, મમ્મી કે પપ્પા ચોપડી ખોલે, વાર્તા વાંચે, દરેક લીટી પર આંગળી ફેરવતા જાય, પાનાં ફેરવતા જાય અને વાર્તા વંચાતી જાય. આ પ્રક્રિયા બાળકમાં વાચનક્ષમતા વિકસાવી શકે છે. ટીચર પણ આ રીતે કરી શકે.

વાંચતાં શીખ્યાં ન હોય તેવાં નાનાં બાળકોને પણ ચિત્રોવાળી ચોપડીઓ જોવી ગમે છે. એકની એક ચોપડી અને એનાં એ ચિત્રો વારંવાર જોવાં ગમે. સાથે કોઈ મોટું હોય અને એ ચિત્રનું વર્ણન કરે તો ફરી ફરીને એ વર્ણન કરાવ્યા કરે છે. ચિત્રો કોઈ પણ હોય, સાબુ કે મોટરકારની જાહેરખબર કે પરીકથા કે પુરાણકથાની કૉમિકબુક. છાપેલા લખાણ સાથે બાળકના પરિચયનું આ પહેલું પગથિયું છે.

વાચન એ યાંત્રિક કૌશલ્ય નથી. વાચનમાં અક્ષરો છે, શબ્દો છે. એનો કાંઈક અર્થ હોય છે, ભાવ હોય છે. બાળકોને શબ્દોનાં જૂથો સમજાય, તેનો અર્થ અને ભાવ સમજાય તે જરૂરી છે. બાળકોને તે પણ સમજાવવું જરૂરી છે કે અક્ષરોથી અર્થવાળા શબ્દોનો સમૂહ બને છે અને શબ્દો સાથે મળીને અર્થવાળાં વાક્યો બને છે.

બાળકોને સરળ શબ્દોના અર્થ સમજાવવા. આખા શબ્દનો ઉપયોગ કરવાથી શબ્દોના સંદર્ભ સહિતના અર્થ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત થઈ શકે છે. બાળકો જે શબ્દોથી પરિચિત હોય તેવા અને ચોક્કસ પ્રકારના શબ્દો બાળકોના વાંચવામાં આવે તે મહત્ત્વનું છે. ભાવવાચક પ્રકારના શબ્દો બાળકોને સમજાતા નથી અને એમને વાચનમાં રસ રહેતો નથી.

બાળકને વાચન માટે માતા-પિતા કઈ રીતે પ્રેરી શકે?

બાળકને સાંભળવી ગમતી હોય તેવી વાર્તાઓ મોટેથી વાંચી સંભળાવવી. આ ઉપરાંત વાર્તાની ચોપડીનું નામ, પાત્રોનાં નામ અને બીજી એમને સમજાય તેવી વિગતો, વસ્તુઓ

કે પશુઓનાં નામ પણ કહેવાં.

ચોપડી વાંચતી વખતે સાથે સાથે વાતો કરવી વાતો સમજાવવી એ કામ પણ ચાલુ રાખવું. બાળક જોઈ શકે તે રીતે ચોપડી રાખવી અને છાપેલા અક્ષરો પર આંગળી ફેરવતા જવું. બાળકોને સમજાશે કે પાના પર લખેલું ડાબેથી જમણી તરફ ઉપરથી નીચે સુધી જાય છે.

જ્યાં જ્યાં કાંઈ પણ લખેલું-છાપેલું દેખાય. જાહેરાતનાં બોર્ડ, રસ્તાનાં નામ, હેન્ડબીલો, બાળકનો પ્રોગ્રેસ રિપોર્ટ એવી બધી જ લખેલી વસ્તુઓ તરફ બાળકનું ધ્યાન ખેંચવું, એને વંચાવવું. એમને પરિચિત નામ, બિસ્કિટ, ટૂથપેસ્ટ, વસ્તુઓ, રસ્તાનાં નામો બાળકો આપોઆપ વાંચતાં શીખી જાય છે.

બાળકોને વાંચવા માટે પુસ્તકો હાથવગાં રાખવાં, ‘ચોપડી સાચવીને રાખ, મોંઘી આવે છે, ફાટી જશે’ એ પ્રકારની રોકટોક ન કરવી. પુસ્તકો સાથે સમય પસાર કરી શકાય. એમાંથી જ્ઞાન મળે, આનંદ મળે, પુસ્તકો ફ્રૅન્ડઝ કહેવાય એવી વાત બાળકોને જેટલી વહેલી સમજાય એટલું પુસ્તક એમના રોજના જીવનનો ભાગ બનશે.

બાળકોને વાચનની ટેવ-શોખ અને વલણ તથા વર્તણૂક એમનાં માતા-પિતાના કે કુટુંબના બીજા લોકોનાં પુસ્તકો તરફના વલણ પર આધાર રાખે છે. જે બાળકો પોતાનાં માતા-પિતાને પુસ્તકો વાંચતાં જુએ છે તેમને સ્વાભાવિક રીતે વાંચનની ટેવ પડી જાય છે. એ વાંચનમાંથી આનંદ લેતાં પણ એ શીખી જાય છે.

બાળકે ચિત્ર દોર્યું હોય તો એના પર બાળકનું નામ લખવું. એની જે ચોપડી હોય એના પર એનું નામ લખવું. થોડું લખતાં શીખેલા બાળક પાસે એના હાથે એનું નામ લખાવવું. ચિત્રનું નામ પણ પાડીને લખી શકાય. એ પરથી બાળકને સમજાશે કે ચિત્રમાં એને જે કહેવું છે તે શબ્દોથી પણ કહી શકાય. આ રીતે બાળકો સમજશે કે છાપેલા શબ્દ અને ચિત્ર વચ્ચે સંબંધ હોય છે. બાળકે જે લખ્યું હોય તે એને મોટેથી વાંચવા કહો. એ રીતે બાળકને બોલાયેલા શબ્દ સાથે લેખિત શબ્દનો સંબંધ સમજાશે.

બાળકની વાચનક્ષમતા એના માનસિક વિકાસ સાથે જોડાયેલી હોય છે. કેટલાંક બાળકો વહેલાં વાંચતાં શીખે છે, કેટલાંકને વાર લાગે છે. કેટલાંકનો માનસિક વિકાસનો એ તબક્કો ઝડપી હોય છે, કેટલાકનો ધીમો. આ બાબતે સરખામણીઓ ન કરવી. બાળકના સામાજિક અને ભાવનાત્મક વિકાસની પણ તેમના શીખવા પર અસર હોય છે. વાંચવા માટે સજજ બાળકો ઘણુંખરું માનસિક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક રીતે થોડાં વધુ પરિપક્વ હોય છે.

વાચન શા માટે? અર્થ સમજવા અને આનંદ મેળવવા એમ બંને માટે. બાળકોને વાંચતાં શીખવવા માટે એમના અનુભવની નજીક હોય તેવાં પાસાંઓ વિષે વાચનની

શરૂઆત કરાવવી. એમની વિકસતી જરૂરિયાતો અને રસના વિષયો સાથે સંબંધિત પાસાંઓ વિષે પહેલાં વંચાવવું.

ઘરમાં અને પુસ્તકાલયમાંથી વિવિધ વિષયોનાં પુસ્તકો મળી રહે તેમ કરવું. ધીમે ધીમે તબક્કાવાર વધુ ને વધુ અઘરા શબ્દો કે વાક્યો વાંચવા બાળકને પ્રેરો. એનું વાચનનું કૌશલ્ય અને વાચનક્ષેત્ર વધારો. બાળકના અનુભવવિશ્વને વૈવિધ્યપૂર્ણ બનાવો જેને લઈને અર્થપૂર્ણ વાચન માટે પાર્શ્વભૂમિકા સર્જાશે. મોટા થયા પછી પણ એમને વાચનની ટેવો આવી જ રહેશે.

બાળકોની વાચનની ટેવો અને ક્ષમતાઓનો વિકાસ થવામાં પ્રત્યેક બાળકની ક્ષમતામાં તફાવત હોય છે. જેમ બધાં જ બાળકો ચાલતાં કે બોલતાં એક જ સમયે નથી શીખતાં તેવું જ વાચનનું પણ હોય છે. વાચન માટે બાળક તૈયાર ન થાય ત્યાં સુધી એના પર દબાણ ન કરો. એને તમારી વર્તણૂંક દ્વારા જ વાચનની દિશામાં લઈ જાઓ. દબાણ અને આગ્રહથી વાંચન પર બાળકને હંમેશ માટે અણગમો થઈ જાય તો આગળ જતાં એના અભ્યાસ પર પણ એની માઠી અસરો પડી શકે છે.



૪

લેખનકૌશલ્યનો વિકાસ

બાળક નાનું હોય કે મોટું, એનો સ્વભાવ છે કે તેના હાથમાં પેન્સિલ, પેન કે ક્રેયોન આવે ત્યારે જ્યાં જગ્યા દેખાય ત્યાં લીટા દોરવા માંડે છે. લખવાની પ્રક્રિયાની આ કુદરતી શરૂઆત છે. બાળક લીટા દોરે છે અને માને છે કે એ લખે છે. એટલું જ નહીં એ લખેલું વાંચતા હોવાનો દેખાવ પણ કરે છે. પહેલાં બાળક ગોળ ચકરડું દોરે છે પછી સીધી અને આડી લીટીઓ દોરવા માંડે છે. આ એ સૂચવે છે કે એને ચિત્રો દોરવાં અને લખવામાં તફાવત હોય એ સમજાવા માંડ્યું છે. બાળકે દોરેલાં ચકરડાંને ધ્યાનથી જોઈએ તો સમજાય કે એ અક્ષરો જેવા જરા પણ નથી હોતા. આમ છતાં લખવાની પ્રક્રિયાના અંગરૂપ તો હોય છે જ. સામાન્યપણે એ ચકરડાં મોટાં મોટાં અને એકબીજાં સાથે જોડાયેલાં હોય છે અને આકારમાં થોડા વિસ્તારમાં જ દોરાયેલાં હોય છે. ધીમે ધીમે બાળક લેખનપદ્ધતિની બારીકીઓને સમજવા માંડે છે.

લેખનની ઘટના વિવિધ પ્રક્રિયાઓ સાંકળવાથી બને છે. એમાં શારીરિક, ભાષાકીય, બોધાત્મક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક ઘટકો સમાયા હોય છે. લખવાની પ્રક્રિયામાં નજર અને હાથના હલનચલનનું જોડાણ જરૂરી હોય છે, મગજનું તો ખરું જ. લખતી વખતે હાથનું કાંડું, હાથ અને ખભાના હલનચલનો અને આંખોના હલનચલનનો મેળ ગોઠવવો પડે છે. આંખોનું કામ લેખનપ્રક્રિયાનું વિનિયોગ કરવાનું છે. હકીકતે લખતાં શીખવું એ પણ એક પ્રકારની શોધ હોય છે. જે રીતે બોલવા માટે પ્રૅક્ટિસ કરવાની જરૂર હોય છે એ જ રીતે લેખન માટે પણ પ્રૅક્ટિસ જરૂરી હોય છે.

આનો અર્થ એ નથી કે હજી સ્કૂલે પણ ન જતું હોય એવા બાળકને સાથે બેસાડીને લખતાં શીખવીએ તો એને લખતાં આવડી જાય. લખતાં પહેલાં બાળકને લેખિત ભાષાથી પરિચિત કરાવવું પડે. બાળક પોતે ભલે ન લખે પણ બીજા કોઈને લખતાં જુએ એ જરૂરી છે. ક્લાસમાં બોર્ડ પર ટીચર લખે, આ જોઈને બાળક લખવા પ્રયત્ન કરે તો એને કરવા દો.

બાળક લખતાં શીખે એ પહેલાં જ એને સમજાવા માંડે છે કે લખવું એટલે શું? બાળકો છાપાં, સામયિકો, ટેલિવિઝનનો પડદો, ચીજવસ્તુઓ પર લખેલા પત્રો, વાર્તાની

ચોપડીઓ એમ ઠેરઠેર લખેલા શબ્દો—વાક્યો જોતાં હોય છે. માતા-પિતા બાળકની ચોપડી પર એનું નામ લખે, એની હાજરીમાં કાંઈક લખે એ જોઈને બાળક સમજી જાય છે કે જે રીતે આપણે બોલીએ છીએ એ જ રીતે લખવાનું પણ હોય છે.

સર્જનાત્મક લેખનને ઉત્તેજન કઈ રીતે આપી શકાય?

લખવાનું બે રીતે હોય - એણે જોયેલું લખી લેવું અને બીજું જાતે વિચારીને કે યાદ કરીને લખવું. બાળકને જાતે લખતાં શીખવવા માટે એનું નામ લખેલું બતાવો અને મોટેથી વાંચો. બાળકની ચીજવસ્તુઓ પર એના જ હાથે નામ લખાવો. બાળકને સ્કૂલમાં એનું નામ લખેલા ટેગ આપવામાં આવે છે. એને એ ટેગ ઓળખતાં શીખવો. નાનું બાળક આડાઅવળા લીટા દોરીને બતાવે તો એની નીચે કશુંક લખી બતાવો.

બાળકને કોરો કાગળ આપો. એના પર લાઈનો પણ ન હોવી જોઈએ. એ આખા પાન પર કંઈક લખી નાખશે. કેટલાંક બાળકોને લખવા માટે જરૂરી એવું આંખ-હાથ-મગજનું સંકલન શીખતાં વાર લાગે છે. જે બાળકને આવું થતું હોય તેને હાથ પકડીને આંગળીથી અક્ષરો પડાવવા. આ મહાવરો થયા પછી એને લખતાં શીખવામાં ઓછી તકલીફ પડશે. બાળક જે કાંઈ દોરી લાવે તેનાં આપણે વખાણ કરીએ છીએ. તે જ રીતે એના લખવાના પ્રયત્નના પણ વખાણ કરવા.

બાળકોને મૂળાક્ષરોના બ્લૉક્સ, અક્ષરોની પઝલ્સ જેવી રમતો રમવા દો. મૂળાક્ષરોની ચોપડીઓ રમવા આપો. ચોપડીઓ સાથે બેસાડીને બતાવવી પણ એમાંથી ભણાવવાની ઉતાવળ કરવી નહીં. કમ્પ્યૂટર પર પણ અક્ષરો સ્કરીન પર લખી કોઈ વ્યક્તિના, વસ્તુઓ, સ્થળોનાં નામ લખીને બતાવો. કી-બોર્ડ પરથી અક્ષરો ટાઈપ કરવા દો.

કેટલાંક બાળકો અક્ષરો ઊલટા લખતા હોય છે, કેટલાક ઉપરથી નીચે લખતા હોય છે. એ વિષે ચિંતા કે રોકટોક ન કરવી. સમય જતાં આ સમસ્યાઓ આપોઆપ જતી રહે છે. જો કે શીખવા વિષયક સમસ્યાઓ ધરાવતાં બાળકોને જેવા કે, dyslexic બાળકોને આ સમસ્યા રહે છે. એનો ઉપાય કરવો પડે છે. બાળકને લખતાં શીખવવાનો સૌથી સારો રસ્તો છે, અક્ષરો જોવા, ઓળખવા અને લખવા મળે તેવું વાતાવરણ રચવું અને લખવા ઉત્તેજન આપવું.

વાર્તાઓ મોટેથી વાંચી સંભળાવો અને સાથે પુસ્તક દેખાડો. આથી બાળકની કલ્પનાશક્તિ વધશે, એ શબ્દોનો સર્જનાત્મક ઉપયોગ કરતાં શીખશે.

બાળકો વાર્તાઓ બનાવતા હોય છે, લખતા પણ હોય છે. પોતાના જીવનમાંથી જ સામગ્રી લઈને એને વાર્તારૂપે પણ મૂકતા હોય છે.

બાળકોને એક શોખ હોય છે. 'આ મારી ચોપડી', 'મારી બુક'. બાળકને એક નોટબુક કે ડાયરી આપો. એમાં એને જે કાંઈ લખવું હોય, ચીતરવું હોય તે ચીતરવા દો. એના પર એનું નામ લખાવો. દરેક બાળકને એ ગમે છે.

બાળકના મનોજગતને વ્યક્ત કરતી તેમની આ ડાયરી આપણને સતત અહેસાસ કરાવે છે કે બાળકની દરેક નવી શરૂઆત તેના ઘર-પરિવારથી જ થાય છે.

બાળક લખે ત્યારે જોડણીની ભૂલો કરે, વિરામચિહ્નોનો ઉપયોગ કરતાં ન આવડે એવું જરૂર બનવાનું. એના લખાણમાં તમે જોડણી, વ્યાકરણ, વિરામચિહ્નોની ભૂલો જુઓ તો પણ તરત બતાવો નહીં. કારણ કે એવું કરવાથી કદાચ બાળક નિરુત્સાહ થઈને લખવાનું જ મૂકી દેશે. અથવા એવી 'પૂર્ણતા' લાવવા બિનજરૂરી અતિશય મહેનત કરશે અને પરિણામે એની મૌલિકતાને હાનિ પહોંચશે. અને આવું ન થાય એટલા માટે હળવેકથી ભૂલો તરફ એનું ધ્યાન ખેંચવું, પણ અતિઆગ્રહ કરવો નહીં.

બાળકો વાર્તા લખે ત્યારે સૌ પહેલાં તો પોતે સાંભળેલી કે વાંચેલી વાર્તાનું પુનરાવર્તન કરે છે. આથી જ બાળકોને ખૂબ વિવિધ પ્રકારની વાર્તાઓથી પરિચિત કરવા જરૂરી છે. વાંચતાં શીખી ગયેલાં બાળકોને વાંચવા પ્રોત્સાહન આપવું. એ રીતે એમને લેખિત શબ્દો દ્વારા જ્ઞાન મેળવવાની સાથે પોતાના વિચારો અભિવ્યક્ત કરવાની રુચિ કેળવાય છે.



૫

ગણિત અઘરું કેમ લાગે છે ?

તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે બાળક જન્મે છે ત્યારથી એને ગણિતની દુનિયાનો અનુભવ થતો હોય છે. ગણિતની વિવિધ વિભાવનાઓ, શરીરનાં હલનચલન દ્વારા સમજાય છે, ક્યારેક આંખ અને કાન દ્વારા પણ એમને આવા અનુભવો થાય છે. હું 'નાની' છું, 'મોટી' છું. 'હજી તો એ નાનું બાળક છે', 'હવે આ મોટો દેખાય છે.' આવાં વિધાનો એમને ગણિતના શબ્દભંડોળનો પરિચય કરાવે છે. આવાં વાક્યો-શબ્દો તો એમને રોજેરોજ સાંભળવા મળતા હોય છે. લાંબું-ટૂંકું, ઊંચું- નીચું, ઝડપી-ધીમું, નાનું-મોટું જેવા શબ્દો પણ એમણે સાંભળ્યા જ હોય છે.

આપણને એવો પણ એક ખોટો ખ્યાલ હોય છે કે બાળક ભણે ત્યારે જ એને 'સંખ્યા'નો પરિચય થાય. પણ એવું નથી હોતું. બાળકોમાં આ વિભાવના સ્વાભાવિકપણે અને સ્વયંસ્ફુરિત રીતે અને એના યોગ્ય સમયે વિકસે છે. બાળક તૈયાર થાય એ પહેલાં એને ગણિતની વિભાવનાઓ એટલે કે અંકો, એનો ક્રમ, સરવાળા-બાદબાકી જેવી બાબતો શીખવવા માટે મથામણ કરે છે ત્યારે બાળક શીખે છે તો ખરું પણ એ માત્ર શાબ્દિક રીતનું હોય છે. પણ આ વિભાવનાઓના અર્થની સમજ માટે બાળકનો અમુક પ્રમાણમાં માનસિક વિકાસ થાય એ જરૂરી છે.

દાખલા તરીકે એક સાદો પ્રયોગ જોઈએ. ચાર-પાંચ વર્ષના બાળકને એકથી દસ અંક શીખવાડવામાં આવે. એક સીધી લાઈનમાં કાંકરા ગોઠવીને મૂક્યા હોય તો એ ગણી બતાવે, પણ જો એ કાંકરા આડાઅવળા ગોઠવેલા હશે અને એને ગણવાનું કહેશો તો એને નહી ફાવે. અંકોના ક્રમમાં એ ગોટાળા કરશે. આવું બને છે તેનું કારણ એ છે કે બાળકને અંકોનાં નામ આવડી ગયાં છે પણ અંકો એટલે શું એ વિષેનો પાયારૂપ ખ્યાલ હજી એને સમજાયો નથી. જૂથમાં વસ્તુઓની સંખ્યા ગમે તે રીતે તેને ગોઠવીએ તો પણ બદલાતી નથી. એની એ જ રહે છે એ ખ્યાલ હજી એને સમજાયો નથી.

એક અને બેથી શું થાય? સ્કૂલમાં નહી જતા તે બાળકને આ ખબર હોતી નથી કારણ કે ચાર વર્ષના બાળક અને એનાં માતા-પિતા વચ્ચે આવી વાતચીત ભાગ્યે જ થતી હોય છે. બાળકને એક ચમચી, બે ચમચી એવી સમજ હોય પણ એક અને બે એટલે ખરેખર શું એ ગણિતનો ઔપચારિક કોડ (Code) છે, એમાં કોઈ નિશ્ચિત વસ્તુની એટલે કે સંદર્ભ નથી હોતી. એટલે કે એક કે બે કે પછી કોઈપણ સંખ્યા

અમુક- તમુક વસ્તુ માટે ન હોય. હવે ગણવા માટેના અંક છે. આવી સમજ આપણને મોટાઓને પણ સ્પષ્ટ રીતે નથી હોતી. આ વયના બાળકને માટે આવી વાત એની અનુભવની બહારની બાબત છે અને હજી એને એ સમજ નથી હોતી. આ જ કારણે બાળકને શરૂઆતમાં ગણિત અઘરું લાગે છે.

નાનાં બાળકો માટે આ એક નવો કોડ (Code) હોય છે. સમય જતાં બાળકો સમજવા માંડે છે કે ગણિતની □□પચારિક ભાષા અને અંકો વિષેનું જ્ઞાન એકબીજા સાથે સંકળાયેલાં છે. સવાલ એ છે કે આ જોડાણ બાળકો જાતે સમજી શકે કે એમને સમજવામાં મદદ કરવી પડે? આ એક મહત્ત્વનો પ્રશ્ન છે. એનો જવાબ એ છે કે સ્કૂલે નહી જતાં મોટા ભાગનાં બાળકો આ પ્રશ્નો જાતે સમજી શકતા નથી. એમને સમજવામાં મદદ કરવી પડે છે અને તે સ્કૂલમાં થઈ શકે છે. ગણિત શીખવાની શરૂઆત સ્કૂલમાંથી થાય તે બાળકના હિતમાં છે. આપણે ઉતાવળે એ ન કરવું.

બાળકને ગણિતનો અર્થ સમજવામાં આપણે કઈ રીતે મદદ કરી શકીએ?

આપણા રોજિંદા જીવનમાં ગણિતના જે સિદ્ધાંત આપણી સામે આવતા હોય છે, આ સિદ્ધાંતો સમજવામાં બાળકને વડીલોએ મદદ કરવી પડે છે. આપણે બહુ જ નાની વયથી જો ગણિતને તેમના જીવનનો ભાગ બનાવી દઈએ તો ભવિષ્યમાં એમને જ્યારે ગણિતના નિયમો અને રૂઢિઓ ફરજિયાતપણે શીખવાનાં થાય ત્યારે ‘એ નહી આવડે તો?’ એવો ભય એમને નહીં રહે. આવું કઈ રીતે થઈ શકે, ચાલો સમજીએ.

જે બાળકો સાદી સંખ્યાઓ વિષે સમજી શકે છે એટલે કે સરવાળા-ગુણાકાર કરી શકે છે અને જેમનો પોતાની ગણિત ગણવાની ક્ષમતામાં વિશ્વાસ જાગ્યો હોય છે તેવાં બાળકો આગળ જાણવા ઉત્સુક બને છે અને એમને શીખવા મળે તે કરવા તૈયાર રહે છે.

નાનાં બાળકોને સંખ્યામાં રસ હોય છે. થોડું શીખ્યા પછી એમને આંકડા લખેલા વાંચવાનું ગમવા માંડે છે. બસોના નંબર, મકાનોના નંબર, વાહનોના નંબર વગેરે જોવા- ગણવામાં એમને એટલો બધો રસ પડે છે કે એમની નજર સામે જે આંકડા આવે તે વાંચવા, એની ગણતરીઓ કરવી એ એમની જાણે હૉબી બની જાય છે. શરૂઆતમાં કોઈ મોટાની મદદ મળે તો આવાં બાળકો થોડા સમય પછી જાતે જ આવું કરવા માંડે છે. સાદું અથવા પાયાનું ગણિત શીખવાનું આ રીતે શરૂ થાય છે.

બાળકોને ગણિત શીખવાની એક તક મળે છે. દુકાન-દુકાન રમવામાં. બાળકોની આ પ્રિય રમત હોય છે. આ રમત દરમિયાન બાળકોને ગણિતની □□પચારિક પરિભાષા શીખવાની જરૂર નથી હોતી. આપોઆપ જ પૈસાની આપ-લે કરતાં, કે વજનમાપ ગણતાં બાળકો ફૂટપટ્ટી, ત્રાજવું, કાટલાં અને એનાં એકમો

શીખવા માંડે છે. ખરીદી કરવા બાળકને સાથે લઈ જવાથી પણ બાળક નિરીક્ષણ કરીને આ બધું અમુક પ્રમાણમાં શીખી શકે છે.

બાળકોને જો ઘરમાં જ આવી ગણતરીઓ વિષે જોવા-જાણવા મળે તો એ સ્કૂલના ક્લાસમાં ગણિત શીખવા માનસિક રીતે તૈયાર થાય છે. બાળક સૂક્ષ્મ રીતે ગણતરીઓ નથી કરી શકતું પણ એક સંખ્યા અને બીજી સંખ્યા, એક વસ્તુ અને બીજી વસ્તુ સાથેના પરસ્પર જોડાણને સમજીને તે ગણતરી કરી શકે છે.

બાળક લગભગ ચારથી પાંચ વર્ષની ઉંમરે સંખ્યાને સમજતાં, ઓળખતાં અને તેને નામ આપવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરે છે. શરૂઆતમાં બાળકને સંખ્યા ગણવા અને તેમનો પરસ્પર સંબંધ સમજવા માટે નક્કર વસ્તુઓ બતાવવી જોઈએ. એક અને એક એટલે બે એમ સમજાવવા બે વસ્તુઓને બતાવી એને જોડીને એક અને એક બે થાય તેમ બતાવવું પડે. ખૂબ બધી વસ્તુઓને આ રીતે બતાવવી પડે. બાળક આ પ્રક્રિયા સમજે અને જાતે કરવા માંડે એ પછી એને સરવાળા, બાદબાકી, ગુણાકાર, ભાગાકાર શીખવાડી શકાય. શક્ય હોય તેટલી બાળકો જાતે ઉપાડી-મૂકી શકે તેવી વસ્તુઓ બતાવીને આ ગણતરી શીખવાડી શકાય. આ આધાર ઊભો થયા પછી જ સરવાળા અને બીજી પ્રક્રિયાઓ બાળક સમજી શકે. એમાં થોડી વાર લાગે અને ખૂબ બધો મહાવરો કરાવવો પડે.

બાળક વસ્તુઓ ઉપાડતાં-મૂકવાનું શીખે એ પછી અને દરેક વસ્તુ વિષે બોલીને ગણવાનું પ્રોત્સાહન આપવું. ઘરમાં રમતાં, હરતાં, ફરતાં આવી રમત રમાડાય. જેમકે બે રોટલી છે, બે બટાકા છે, બે બક્કલ છે, બે મોટરો છે. પછી ત્રણ, ચાર એમ આગળ વધતા જવું. એક બ્લોક, બે બ્લોક, પાંચ બ્લોક એ રીતે. આ સમજવા માંડે એ પછી જ બાળકોને અંકો વાંચવા-લખવા માનસિક રીતે તૈયાર થાય છે. જ્યાં સુધી બાળક ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં વસ્તુઓ ઉપાડતાં-મૂકતા-ગણવાનું ન શીખે ત્યાં સુધી અંકો વંચાવવા કે લખાવવાનો આગ્રહ રાખવો નહી. એક વાર આ વાત બાળક આત્મસાત્ કરશે તો એને 'ગણિત નથી આવડતું'ની સમસ્યા લગભગ દૂર થઈ જશે.



૬

વિજ્ઞાન – આપણા વ્યવહારું જીવનનો એક એક ભાગ છે

પ્રાથમિક શાળાના તબક્કે જ અંકગણિતની જેમ જ વિજ્ઞાનથી પણ બાળકોને પરિચિત કરાવવામાં આવે છે. વિજ્ઞાન એક વિષય તરીકે હોય છે. પરંતુ ક્લાસમાં વિજ્ઞાન ભણવાનો વિષય છે તેટલો જ આપણા જીવનનો એક ભાગ પણ છે. આ હકીકત બાળકોને સાવ રમતરમતમાં સમજાવી શકાય. વિજ્ઞાન આપણી આસપાસની દુનિયાને સમજવાનો એક અભિગમ છે, વલણ છે. જો આપણે વિજ્ઞાન શબ્દને આ અર્થમાં સમજીએ તો કહી શકીએ કે દરેક બાળકની અંદર એક સુષુપ્ત વિજ્ઞાની પડેલો હોય છે. એને બહાર લાવી શકાય? કઈ રીતે?

બાળકમાં રહેલા આ વિજ્ઞાનીને બહાર લાવીને એને વિકસાવવા માટે પૂર્વશરત છે– બાળકને સ્વતંત્રતા આપવી. જોવા-તપાસવાની, અભિવ્યક્તિ કરવાની, વાપરવાની, એ જે કરવા ઈચ્છે તે કરવાની અને બનાવવાની સ્વતંત્રતા. શું આપણે વાસ્તવિક જીવનમાં આવું થવા દઈએ છીએ? માતા-પિતા અને ટીચર તરીકે આપણે શું કરીએ છીએ? એક વડીલ તરીકે આપણે આપણાં બાળકો સાથે કઈ રીતે વ્યવહાર કરીએ છીએ? આ વિષે આપણે વિચારવાની જરૂર છે.

વિજ્ઞાનને રોજિંદા જીવનનો એક ભાગ કઈ રીતે બનાવી શકાય?

- વિજ્ઞાનના સાદા સિદ્ધાંતોને સમજવા પાણી એક આદર્શ માધ્યમ છે. પાણી દ્વારા આપણે એક પાયાનો નિયમ બાળકોને સમજાવી શકીએ. તરવું અને ડૂબવું. કઈ વસ્તુ પાણીમાં ડૂબી જાય? શા માટે? કઈ વસ્તુ પાણી પર તરે? શા માટે? બાળકને સાથે રાખી મોટા ટબમાં પાણી ભરીને રમતની જેમ આ પ્રયોગ કરી શકાય. બાળકોને આમ પણ પાણીનું આકર્ષણ હોય છે. ડૂબી જાય છે તે વસ્તુ કેવી છે? તરતી રહે છે તે વસ્તુ કેવી છે? પ્રયોગો પરથી બાળકો સમજી શકે કે ભારે વસ્તુ ડૂબી જાય, હલકી વસ્તુ તરતી રહે.

  આમાંથી એમનું કુતૂહલ જાગશે, તો બાળકો અવશ્ય બીજા સવાલો પૂછશે. આ વિજ્ઞાન છે.

- જુદા જુદા આકાર અને કદનાં વાસણો અને એમાં કેટલું પાણી ભરાય? આ વૉલ્યુમ (જથ્થો) સમજવાનો પ્રયોગ બની શકે. એક વાસણમાં પાણી સિવાય બીજી

કઈ કઈ વસ્તુઓ કેટલી ભરાય? જેમ કે મમરા અને વટાણા, રેતી અને લોટ. બાળકને વૉલ્યુમની વ્યાખ્યા કહેવાની જરૂર નથી. આકાર, કદ અને જથ્થો આ બધાની સમજ કેળવાય એ પૂરતું છે.

- રસોડામાં વિજ્ઞાનનો વ્યવહારુ ઉપયોગ થાય છે જેમ કે લોટ અને પાણી ભેગાં કરીએ તો શું બને? તેલ અને પાણી ભેગાં થાય? મીઠું પાણીમાં ઓગળે, ખાંડ પાણીમાં ઓગળે પણ લોટ ઓગળે નહી. પાણી ફ્રીઝરમાં મૂકીએ તો બરફ થઈ જાય, બહાર કાઢીએ તો ફરી પાણી થઈ જાય. પાણી ઉકળવા દઈએ તો વરાળ નીકળે અને પાણીનો જથ્થો ઓછો થઈ જાય.

- બગીચો પણ વિજ્ઞાન શીખવાનું આનંદદાયક સ્થળ છે. બગીચામાં વનસ્પતિ વિષે શીખવી શકાય. છોડને પાણી શા માટે પાવાનું? છોડ પર રેડેલું પાણી ક્યાં જતું રહે? એવું શા માટે થાય છે? બગીચામાં જોવા મળતાં વૃક્ષો, છોડ, પાંદડાં, ફૂલ, જીવજંતુઓ, પંખીઓ, ઘાસ અને માટી દ્વારા પણ બાળકને કુદરતી જીવન વિષે ઘણું શીખવી શકાય.

નાનાં બાળકોને જીવજંતુઓ જોવાં ખૂબ ગમતાં હોય છે. ઊડતું પતંગિયું જોઈને બાળક એની પાછળ દોડાદોડ કરે. કીડીઓ-મંકોડા જોઈને એની સાથે જમીન પર ચાલે. આમાંથી એ ઘણાં સવાલો પૂછી શકે. જેમ કે, પતંગિયા ઊડી કેમ શકે? ફૂલ પર કેમ બેસે? કીડીઓ એક હારમાં કેમ ચાલે? વગેરે વગેરે. આ રીતે બાળકની અવલોકન શક્તિ વિકસે એ રીતે પ્રોત્સાહન આપવું એ વિજ્ઞાન શીખવા માટે ખૂબ જરૂરી છે.

- હવામાનમાં ફેરફારો, સવાર-બપોર-સાંજ-રાત, સૂર્યની ગતિ, ચંદ્રની વધઘટ જેવા ફેરફારો બાળકને મુગ્ધ બનાવે છે. બાળકો સાથે હવામાનનો ચાર્ટ બનાવવા પ્રોત્સાહિત કરવા. સૂર્ય, ચંદ્ર, વાદળોનાં ચિત્રો દોરવાં. આ ઉપરાંત બાળકોને વરસાદ માપતાં શીખવી શકાય. વરસાદ પડતો હોય ત્યારે ખુલ્લી જગ્યા જેવી કે અગાશી, ઘરનું આંગણું કે કમ્પાઉન્ડ હોય ત્યાં એક વાસણ રાખીને એમાં વરસાદનું પાણી ઝીલાવા દેવું. વરસાદ બંધ થાય તે પછી એને મેઝરિંગ ગ્લાસમાં રેડીને માપવું. એ નોંધી રાખવું. વારંવાર આ રીતે કરીને જુદા જુદા દિવસે કે સમયે પડેલા વરસાદના માપની તુલના પણ બાળકને સમજાવી શકાય.

- બાળકોને સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત જોવા ગમે છે. બાળકોને એ પણ પ્રશ્નો થાય કે રાતે સૂરજ ક્યાં જાય? ચંદ્ર કેમ નાનો મોટો થાય? સૂર્ય કેમ આ બાજુ જ ઊગે અને પેલી બાજુ જ આથમે? આ બધા જ સવાલોના જવાબોમાં વિજ્ઞાન અને ભૂગોળનું જ્ઞાન સમાયેલું છે. સૂર્યોદય-સૂર્યાસ્તના સમયે જુદી જુદી ઋતુઓમાં નોંધવા, ચંદ્રની જુદી જુદી કળા હોય એવા ચાર્ટ બનાવવા. આવું સતત ચાર

અઠવાડિયાં કરવાથી બાળક સુદ-વદ પક્ષ, પૂનમ-અમાસ વિષે શીખી શકશે. આકાશમાં ધ્રુવનો તારો, નક્ષત્રો-તારાઓના આકારો, જૂથો, દિશા દ્વારા ખગોળનું પ્રાથમિક જ્ઞાન બાળકને મળી શકે.

- બાળકોને વિજ્ઞાન શીખવતી વખતે માત્ર સાદી, સરળ વાતો કહો. સિદ્ધાંતો ન કહો, બાળકોને સવાલો પૂછવા પ્રેરણા આપો. બાળકો સાથે વિજ્ઞાનની આવી વાતો કરવાથી ખુદ આપણને પણ ખબર પડે છે કે આપણને વિજ્ઞાનનું જ્ઞાન કેટલું છે? કેટલીક વાર આપણે જાણવા છતાં પણ અજાણ હોઈએ છીએ કેમ કે આપણા રોજિંદા જીવનમાં આ જ્ઞાનનો ખાસ ઉપયોગ કરવાની જરૂર નથી પડતી તેથી આપણે એની અવગણના કરીએ છીએ. બાળકો સાથે આવી વાતો કરવાની મજા આવે છે અને આ પ્રાથમિક જ્ઞાનથી બાળકને સ્કૂલમાં શીખવાના વિજ્ઞાનને સમજવાનો પાયો રચાય છે. આમ છતાં, આ બધું આનંદ માટે છે. બાળકને 'સમજાવવા' માટે નથી. વિજ્ઞાન – શીખવાનું મુખ્ય હાર્દ છે. કોઈ જ પ્રકારના બંધનો-અંકુશો વિના વિચારવું, નિરીક્ષણ કરવું અને જાણવું. બાળકને ખૂબ નાની વયથી પોતાની આસપાસના કુદરતી વાતાવરણમાં રસ પડતો જ હોય છે. વિજ્ઞાન એક વિષય તરીકે તો થોડા ઉપલા ધોરણોમાં આવે પણ વિજ્ઞાનમાં જિજ્ઞાસાવૃત્તિ નાની વયથી કેળવી શકાય.

VI. બાળકના જીવનમાં સલામતીનું મહત્ત્વ

વ્યક્તિ જન્મે અને પુખ્ત વયની થાય ત્યાં સુધીમાં ઘણાં વર્ષો વીતી જાય છે. શિશુઅવસ્થા, બાલ્યાવસ્થા અને તરુણાવસ્થાના મળીને લગભગ બે દાયકા જેટલો સમય વીત્યા પછી વ્યક્તિ પુખ્ત અવસ્થાએ પહોંચે છે. ખાસ કરીને બાલ્યાવસ્થાનાં વર્ષોમાં વ્યક્તિને જે સલામતીનો અનુભવ થાય છે, તે તેના પુખ્તવયના વ્યક્તિત્વના ઘડતર માટે મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. આપણે આપણાં બાળકોને એવું વાતાવરણ કઈ રીતે આપી શકીએ જેમાં એ પોતાને સુરક્ષિત, સલામત હોવાનો અનુભવ કરે? આ પ્રશ્ન દરેક માતા-પિતા અને શિક્ષક માટે વિચારવા જેવો છે. બાળકોને એમની સામે આવતા ભાવનાત્મક કે શારીરિક જોખમની સમજ નથી હોતી. દાખલા તરીકે શારીરિક કે માનસિક સતામણી-અત્યાચાર વેઠી રહેલાં બાળકો વિષે આપણે સાંભળતા હોઈએ છીએ. કેટલીક વાર તો બાળકનું રક્ષક જ એનું ભક્ષક બનતું હોય છે અને બાળકના વ્યક્તિત્વને નુકસાન પહોંચાડતું હોય છે તે પણ આપણે જોયું – સાંભળ્યું છે. આવી અસલામતીની સ્થિતિ બાળક મોટું થાય ત્યાં સુધીમાં અને એ પછી પણ એને ચોટ પહોંચાડતી રહે છે. આથી શિક્ષકો, માતા-પિતા અને બાળકની સંભાળ રાખનારા બીજા લોકોને એ સમજ હોવી જોઈએ કે ઘરમાં, સ્કૂલમાં કે ઘરની આસપાસમાં બાળકની દુનિયા શારીરિક કે ભાવનાત્મક રીતે સુરક્ષિત રહેવી જોઈએ, નિશ્ચિંત રહેવી જોઈએ જેથી કરીને બાળકને નુકસાન ન થાય અને કોઈ જ માઠી અસર એને ન પહોંચે. બાળક પાસે રહેતાં વડીલોએ અનિવાર્ય આપત્તિની સ્થિતિ સિવાય બાળકને સલામત રાખવા પૂરા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. એને ડર લાગી જાય તેવું કાંઈ પણ ન થાય તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. આ પ્રકરણમાં આપણે નીચે જણાવેલા મુદ્દાઓ વિષે વાત કરીશું

(૧) બાળકને જાતીય સતામણીથી રક્ષણ આપવું

(૨) મૌનની દીવાલ તોડો

(૩) ટેલિવિઝન – જોવું? ન જોવું? કેટલું જોવું? શું જોવું?

(૪) અલગ રહેતા કે છૂટાછેડા લીધેલાં માતા-પિતાનાં બાળકો

૧

બાળકને જાતીય સતામણીથી રક્ષાણ આપવું

મંજુ આઠ વર્ષની હતી. ખૂબ રમતિયાળ, હસમુખી, મળતાવડી છોકરી. સ્કૂલમાં – પડોશમાં એને ઘણા બધા ફ્રેન્ડ્ઝ હતા પણ થોડા દિવસથી એ અતિશય સૂનમૂન, એકલસૂરી છોકરી બની ગઈ હતી. રિસેસમાં પણ એ રમવાને બદલે ખૂણામાં એકલી એકલી બેસી રહેતી. એનાં ટીચરનું એ તરફ ધ્યાન ગયું. એમને કંઈક શંકા થઈ. એમણે મંજુને બોલાવીને એની સાથે વાતો કરી. વારંવાર વાતો કર્યા પછી મંજુએ જે કહ્યું તેનાથી ટીચરને ખ્યાલ આવ્યો કે એના એક મામા એની સાથે જાતીય સતામણી કરતા હતા. ખૂબ સાચવીને, સંભાળ લઈને ટીચરે મંજુને પહેલાં જેવી બનાવી દીધી.

લક્ષ્મીનો પાંચ વર્ષનો દીકરો એને કહેતો હતો કે એને બાથરૂમ જવાની જગ્યાએ બહુ દુ:ખે છે. પહેલાં તો લક્ષ્મીએ ધ્યાન ન આપ્યું પણ જ્યારે દીકરાએ ખૂબ ફરિયાદ કરી ત્યારે એ એને ડૉક્ટર પાસે લઈ ગઈ. ડૉક્ટરે તપાસ્યું અને લક્ષ્મી અને બાબા સાથે વાતો કરી તો ખબર પડી કે દીકરાને સાચવવા જે નોકર રાખ્યો હતો એ એની સાથે જાતીય દુર્વ્યવહાર કરતો હતો.

મંજુની અને લક્ષ્મીના બાબાની આ વાતો એક ગંભીર ચિંતાનો મુદ્દો છે. આવા જાતીય સતામણી અને દુર્વ્યવહારના કિસ્સાઓ આપણે સાંભળતાં રહીએ છીએ. આ વિષય પર સંશોધન કરતાં બહાર આવ્યું છે કે બાળકોની અતિશય નિકટના માણસો જ બાળકો સાથે આવો વ્યવહાર કરતા હોય છે. સમાજના દરેક વર્ગમાં, કહેવાતા સુધરેલા વર્ગમાં પણ આવાં કામ કરનારા લોકો હોય છે. આમાં બાળકનું કોઈ સગું, પડોશનું કોઈ માણસ, માતા-પિતાના કોઈ મિત્ર, આયાઓ, નોકરો કે ક્યારેક તો બાળકના ટીચર કે બાળકની ઓળખીતી કોઈ વ્યક્તિઓ જ ગુનેગાર હોય છે.

સામાન્ય રીતે આપણે અપેક્ષા રાખીએ કે આવું ન થાય છતાં ય જો કોઈ બાળક સાથે આવું થતું હોય ત્યારે આ બાબત બાળકના વ્યક્તિત્વને કાયમી નુકસાન કરી જાય છે.

આથી જ માતા-પિતો કાળજી અને સાવચેતી રાખવી જરૂરી બને છે. આમ છતાંય જો આવું કાંઈ થાય તો આવા બનાવો અને તેની અસરો વિષે ખૂબ કાળજીથી કામ લેવું જોઈએ. શારીરિક સતામણીનો ભોગ બનનાર બાળકોને પોતાને શું થાય છે તે સમજાતું

નથી. એથી એનું વર્ણન એ બાળકો જુદી જુદી રીતે કરતા હોય છે. ઘણાંખરાં તો મંજુની જેમ કાંઈ કહેતાં જ નથી. કેટલીક વાર એમને મૂંગા રહેવા મજબૂર કરવામાં આવ્યા હોય છે. છતાં ય બાળકના વર્તન પરથી પણ કંઈક અજુગતું બનતું હોવાની શંકા થાય છે તો કેટલીક વાર બાળકની બોલવાની, ઊઠવા-બેસવાની રીત પરથી શંકા થાય છે. ઘણી વાર માતા-પિતાના ધ્યાનમાં આવતું નથી તો ઘણી વાર બાળકની આવી વાત પર એ લોકો એને ધમકાવે છે. એના વર્તનની ટીકા કરે છે અને ઘણીવાર કશુંક અસામાન્ય બનતું લાગતું હોય છતાં ય 'આવું કાંઈ ન હોય' એવું વલણ રાખીને આંખ આડા કાન કરે છે.

આ મુદ્દે માતા-પિતો બે સ્તરે સાવધ રહેવાની જરૂર છે. (૧) જ્યારે તમને શંકા થાય કે અમુક પરિસ્થિતિમાં બાળક સાથે દુર્વ્યવહાર થઈ શકે છે તો એને સાવધ રહેવા કહેવું પણ અતિશય ચિંતા દેખાડવી નહીં. 'આવી વાત બાળક સાથે તો કઈ રીતે કરાય?' એવું ન સમજવું. એમાં કશું જ 'ખોટું' નથી. બાળકની ઉંમર અનુસાર યોગ્ય શબ્દોમાં એની સાથે વાત કરવી અને એને સાવચેત રહેવા સમજાવવું. પાછળથી પસ્તાવાનો વારો ન આવે એટલા ખાતર. (૨) બાળકનો સ્વભાવ કે એની રીતભાત કે વર્તન- વ્યવહાર બદલાયેલાં લાગે તો એની સાથે વાતવાતમાં એની સ્કૂલના દોસ્તો પડોશના ઓળખીતા લોકો, ઘરની વ્યક્તિઓ વિષે પૂછવું. ખાસ કરીને ઘરમાં કોઈ મોટું હાજર ન હોય ત્યારે ઘેર કોણ કોણ આવે છે, કોઈ સગા, મિત્રો, ટ્યૂશન ટીચર વગેરે વિષે વાતો કરાવવી. બાળકનો સ્વભાવ બદલાય ત્યારે વગર વિચાર્યે તારણો ન કાઢવાં, ભણવામાં અને બીજાં કામોમાં બાળકનું ધ્યાન ન રહેતું હોય ત્યારે એને વઢવું નહીં. વહાલથી, વિશ્વાસ ઊભો કરીને એની સાથે વાતો કરવી.

બાળકને કઈ રીતે મદદ કરી શકાય?

- ***બાળકની વાતો ધીરજથી સાંભળો***

  બાળકને વાત કરવા દો, પણ બીજા લોકોની હાજરીમાં આવી વાત ન કરો. બાળકને પોતે કંઈક ખોટું કર્યું છે એવું કે એને શરમ આવે એવું ન લાગવા દેવું. એને થયેલા અનુભવની વાત કરાવવી. એ કાંઈ પણ કહે તે ચિંતાપ્રેરક હોય તો ય તમારે એ વ્યક્ત ન થવા દેવું, કારણ કે તમારા વર્તનથી બાળક વધારે તણાવગ્રસ્ત બનશે. સ્વસ્થતા જાળવીને ધીરેથી વાત કરવી.

- ***હળવાશભર્યું વાતાવરણ બનાવો***

  બાળક જે કહેવા માગતું હોય તે એને કહેવા દો, પણ બહુ પૂછપરછ ન કરો. વાત કરતું હોય ત્યારે વચ્ચે બોલવું પણ નહીં. બાળકોને ડર હોય છે કે વડીલો એમની વાત જુઠ્ઠી માનશે. બાળકના વિકાસની ભૂમિકાને અનુરૂપ ભાષામાં વાત કરો. બાળક જાતીયતા સંબંધી જે શબ્દો કહે તે પણ સ્વીકારી લો.

❍ *બાળકની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા દો*

બાળકને વિશ્વાસ બેસાડો કે જે થતું હોય તેનાથી ડરવું નહી. પણ આવું કાંઈ થાય ત્યારે વડીલોને કહી દેવું જોઈએ. જાતીય સતામણીનો ભોગ બનનાર બાળકોને પોતે જ કંઈક ખોટું કર્યું છે તેની શરમ, અપરાધભાવ અને ભય લાગે છે. આપણે એને ખૂબ જ પ્રેમ અને કાળજીથી સમજાવવાનું છે કે આવું હમણાં લાગશે, પણ પછી એ જતું રહેશે.

❍ બાળકને વિશ્વાસ કરાવો કે જે થયું એમાં એનો વાંક નથી

બાળકને સમજાવો, વિશ્વાસ કરાવો કે આમાં એનો કશો જ વાંક નથી. વાંક હોય તો પેલી વ્યકિતનો છે. એ વ્યકિતને શરમ આવવી જોઈએ, અપરાધભાવ લાગવો જોઈએ. બાળકને સમજાવો કે જે થયું હોય તેમાં એણે કાંઈ જ ખરાબ નથી કર્યું અને એણે તમને કહ્યું એમાં એણે કાંઈ જ ભૂલ નથી કરી. એ વાતમાં એની કશી ભૂલ હતી જ નહી.

બાળકોની જરૂરિયાતો પરત્વે સંવેદનશીલ બનીને અને બાળક પોતાની વાત સહેજ પણ ગભરાયા વિના કહી શકે તેવો વિશ્વાસ તેનામાં જગાડીને બાળકોને આવી સતામણીથી બચાવી શકાય. બાળકને ઘણી વાર એવું લાગતું હોય છે કે એ આવી વાત કરશે તો એનાં માતા-પિતાનું ખરાબ દેખાશે કે એમને નુકસાન થશે. કેટલીક વાર ગુનો કરનારી વ્યકિત બાળકને આવી ધમકી પણ આપતી હોય છે, ડરાવીને ચૂપ રહેવા મજબૂર કરતી હોય છે. જેથી બાળક મૂગું બનીને વેઠતું રહે છે. આવું ન થાય તેની કાળજી રાખો. બાળકને નચિંત બનાવો અને એને જે કહેવું હોય તે કહેવા દો. એને વિશ્વાસ આપો કે એની આ વાતથી માતા- પિતાને કે કુટુંબના લોકોને સહેજ પણ શરમાવા જેવું કે કંઈપણ નુકસાન નહી થાય.



૨

મૌનની દીવાલ તોડો

> આપણે હંમેશાં એવું વિચારીએ છીએ કે આપણે આપણાં બાળકોને એમની આસપાસની વરવી વાસ્તવિકતાઓથી અળગાં રાખીએ. ઘણીવાર આપણે બાળકને કોઈ ગંભીર પ્રશ્ન વિષે બાળક જાણે, જુએ કે પૂછે ત્યારે એને સાચી વાત કરવાને બદલે ગોળગોળ વાતો કરીને કે ખોટું કહીને એને પટાવતા હોઈએ છીએ, મનમાં એમ પણ ઈચ્છીએ કે બાળક પૂછે નહી તો સારું. પણ બાળકો કાંઈ પૂછે નહી એનો અર્થ એમ નથી. બાળક આ વાસ્તવિકતાઓ જોતું જ નથી, એનાથી અજાણ છે. બાળક કાંઈ જ ન કહે તેને આપણે હળવાશથી લઈએ છીએ. આમ છતાં જીવનમાં કડવી વાસ્તવિકતાઓ હોય જ છે, બીમારીઓ, ક્લેશો, વિખવાદોના બનાવો બને છે. અકસ્માતો, મરણો થાય છે. આવું જ્યારે બને ત્યારે બાળકને પણ મોટાઓની જેમ જ ચિંતા-મૂંઝવણ થાય છે. બાળકની ચિંતા કે મૂંઝવણ દૂર કરવી પણ જરૂરી હોય છે. એને ઉડાઉ જવાબ આપીને કે 'કંઈ નથી', 'કંઈ નથી' કહીને એનું ધ્યાન બીજે વાળવા કોશિશ કરવાને બદલે એ સમજે તેવી રીતે અને સરળ શબ્દોમાં એને હકીકત જણાવવી જરૂરી છે. કારણ કે કાંઈક બન્યું હોય છતાં મોટાઓ 'કંઈ નથી બેટા' કહે ત્યારે બાળક વધુ ચિંતિત બને છે. એ કહી શકતું નથી પણ મનમાં ભાર અનુભવે છે. આવી લાગણીઓ અવ્યક્ત રાખવાથી પરિસ્થિતિ દૂર નથી થઈ જતી. પરંતુ બાળકના ભાવનાત્મક જીવનમાં ક્યારેય દૂર ન થાય તેવો ભાર બનીને એ લાગણી રહી જાય છે. ક્યારેક આવી બાબત ભવિષ્યમાં એને નકારાત્મક લાગણીઓ કે મનોવ્યથાનો ભોગ પણ બનાવે છે.

બાળક સાથે અણગમતી વાસ્તવિકતાની વાત કરવાનું ટાળવાથી બાળકોને શું થાય તેનાં ઉદાહરણ જોઈએ.

મનીષના પપ્પાને હાર્ટઍટેક આવ્યો. એમને હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડ્યા. મનીષની મમ્મીએ એને કહ્યું, 'પપ્પાને કંઈ નથી થયું, હમણાં ઘરે આવી જશે.' મનીષના મનમાં ઘણા સવાલો ઊઠતા હતા. એ વારેવારે પૂછતો, 'પપ્પા હૉસ્પિટલમાં કેમ રહે છે? ક્યારે આવશે?' પણ મમ્મી કંઈ નથી, કાલે આવશે કરતી રહી અને સાચો

જવાબ આપવાનું ટાળતી રહી. મનીષે માની લીધું કે પોતે પપ્પાને બહુ પજવતો હતો એટલે એ માંદા પડી ગયા. બધો વાંક પોતાનો જ હતો. એના મનમાં અપરાધભાવ ઘર કરી ગયો.

કુટુંબમાં કટોકટી કે મુશ્કેલીની સ્થિતિ આવે ત્યારે દરેક બાળકની પ્રતિક્રિયા અલગ અલગ રીતની હોઈ શકે. કોઈ બાળક ડરી જાય તો કોઈ એકદમ જ સમજદાર બની જાય. માતા-પિતા બાળકોની વાત ધ્યાનથી સાંભળે તો એમને બાળકને તકલીફ આપતી બાબતનો ખ્યાલ આવે. આપણે બાળકની મૌનની દીવાલ તોડાવીને એના મનની ચિંતાઓ અને સંઘર્ષો એને પ્રગટ કરવા દેવા જોઈએ. જેથી કરીને યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય રીતે એનો ઉકેલ લાવી શકાય.

બીજો દાખલો લઈએ. માતા-પિતા વચ્ચે તનાવ અને વિખવાદનો. આવા વિખવાદનો ભોગ બાળકો બનતાં હોય છે. માતા-પિતા ઈચ્છે તો બાળકની મૂંઝવણ થોડી દૂર કરી શકે.

> *આનંદ અને આરતી વચ્ચે અતિશય અણબનાવ હતો. સાથે રહેવું અશક્ય લાગ્યું. બંનેએ છૂટાં પડવાનું નક્કી કર્યું. એમને બે બાળકો હતાં અનયા અને અમન. માતા-પિતાએ બાળકોને કહ્યું, 'બેટા, અમે તમને ખૂબ ચાહીએ છીએ, પણ અમે સાથે રહી શકીએ એમ નથી, અમે છૂટાં પડવાનાં છીએ. છતાં તમારાં મમ્મી-પપ્પા જ રહીશું અને તમારી ખૂબ કાળજી રાખીશું.'*

માતા-પિતામાં થતા વિખવાદ અને અલગપણાનો આઘાત આવી સમજાવટ પછી પણ બાળકોના મનમાંથી સાવ જતો નથી રહેતો પણ ઓછો જરૂર થાય છે. જાતીય સતામણીની જેમ જ મોટાંઓના જીવનમાં આવા વિખવાદો, અલગાવો, તનાવો છૂટાછેડા જેવા બનાવો બાળકને વ્યથિત બનાવે છે. આની માઠી અસરો એની ભાવનાત્મક સલામતી અને વિકાસ પર પણ પડે છે. પરંતુ એની ગંભીરતા કેવી રહે છે એ વાતનો આધાર આ પરિસ્થિતિને વડીલો બાળક સામે કઈ રીતે મૂકે છે એના પર છે. મમ્મી-પપ્પા જુદાં જુદાં રહેવા માંડે ત્યારે બાળકને લાગવું જોઈએ કે એ બંનેને પરસ્પર સન્માનનો ભાવ તો છે જ. બંને એને તો ચાહે જ છે.

માતા-પિતા અલગ થાય, છૂટાછેડા લે અથવા સાથે રહેવા છતાં બંને વચ્ચે સતત તકરારો અને ગેરસમજો થયા કરતી હોય એ વિષે બાળકને કહેવાનું અતિમુશ્કેલ હોય છે. ઘણાં માતા-પિતા છૂટાં પડવાનું નક્કી કરે અથવા સાથે રહેવા છતાં પણ એકબીજા સાથે વાત પણ ન કરતાં હોય અને તોય બાળકને એ વિષે સમજાવવાનું ટાળતાં રહે છે. બાળક પૂછે તો વાત ઉડાવી દે છે. એમને લાગતું હોય છે કે બાળક બિચારું ડરી જશે કે મૂંઝાઈ જશે. ન કહેવું પડે ત્યાં સુધી સારું. પરંતુ એમને ખ્યાલ પણ નથી હોતો કે આવી

રીતે વાત ટાળવાથી બાળકને વધારે દુઃખ થાય છે. હકીકત જાણવાથી થાય એથી પણ વધારે મૂંઝવણ થાય છે. મમ્મી-પપ્પાને લડાઈ કેમ થાય છે? મમ્મી નહીં હોય તો, પપ્પા નહીં હોય તો, હું શું કરીશ? એવા પ્રશ્નોથી એ ચિંતાતુર બને છે.

સલોનીના દાદા (મમ્મીના પપ્પા) ગુજરી ગયા ત્યારે એ છ વર્ષની હતી. ઘરમાં એને કોઈએ કશું કહ્યું નહીં. એ પૂછે, તો 'દાદા ભગવાનને ઘેર' ગયા એવું કહીને એને ચૂપ કરી દેવાતી. એને થયું 'ભગવાનને ઘેર' એટલે શું? એની ઊંઘ ઊડી ગઈ. એને કાંઈ પૂછતાં બીક લાગતી હતી. એને થયું બધાં આટલું બધું રડે છે, હું પૂછીશ તો વધારે રડશે.

બાળકને મૃત્યુની વાત ન કહેવાય એવું માનીને એને ઉડાઉ જવાબો આપીને વડીલો વાતને ટાળતા હોય છે પણ એથી તો બાળકને વધારે બીક લાગે છે, મૂંઝવણ થાય છે. બાળકને આવી વાત જરૂર કહેવી. બહુ લંબાણથી નહીં પણ થોડી હકીકત કહીને. ઘરમાં શોકનું વાતાવરણ જોઈને બાળકને સમજાઈ તો જાય છે કે કશુંક અણગમતું બન્યું છે. એના દિલ-દિમાગને પણ અસર થાય છે.

માતા-પિતા અને વડીલોએ બાળકોની સામે પોતાની લાગણીઓ પ્રગટ થવા દેતાં સંકોચાવાની જરૂર નથી. બાળકને સમજાવવાનું હોય છે કે જે રીતે આનંદ થાય છે એ જ રીતે દુઃખ, શોકની સ્થિતિ પણ આવે છે. આપણે મોટાં બધાંને દુઃખ થાય, શોક થાય, આઘાત લાગે એ બધી સ્વાભાવિક લાગણીઓ છે. બાળકો કાંઈ પૂછે અથવા તો પોતાની લાગણીઓ, વિચારો કહેવા માગે તો એમને કહેવા દો. એની લાગણીઓ શબ્દોમાં વ્યક્ત થવા દો. 'મમ્મી, મને બહુ બીક લાગે છે', 'મમ્મી મને બહુ રડવું આવે છે' જેવું કાંઈ પણ કહે તો એને દિલાસો અને આધાર આપો. તમે પણ બાળક સામે રડી પડો તો સંકોચ ન રાખો. પરાણે હસવું કે વાત ઉડાવી દેવી એ એની મૂંઝવણ અને આઘાતમાં વધારો કરે છે. એનાથી હકીકત જાણવાથી થાય એથીય વધારે પીડા અને મૂંઝવણ થાય છે.

બાળકને અપરિચિત પરિસ્થિતિઓ, પોતાનાં ભયો અને મૂંઝવણોથી વધારે તકલીફ થાય છે. હકીકત જાણવાથી એને મૂંઝવણ અને વ્યથા તો થશે જ પણ એનાથી કશું છુપાવવાના સભાન પ્રયત્નોથી થાય એટલી બધી મૂંઝવણ નહીં થાય. મૃત્યુ, ગંભીર માંદગી, માતા-પિતાના છૂટાછેડા, જાતીય સતામણી જેવી ઘણી બાબતોની આસપાસ રહેલા મૌનના રહસ્યમય અવરોધો માતા-પિતાએ સામે ચાલીને તોડવા જોઈએ. બાળકોને થતી ચિંતા, ભય, તકલીફોના વિચારો પોતે મમ્મી-પપ્પાને નિર્ભયપણે કહી શકે છે એ વાતથી પણ એક આધાર મળે છે. એને વિશ્વાસ આવે છે કે પોતે કાંઈ કહેશે તો એનું ખોટું પરિણામ નહીં આવે કે કોઈ એને વઢશે નહીં. એ રીતે એમનામાં જે સલામતીની ભાવના આવે છે તે એમને સુરક્ષિતતા આપે છે. માતા-પિતા, વડીલો એમને ચાહે છે તેવી લાગણી એમને સ્વસ્થ બનાવે છે. આ લાગણી જીવનભર સાથે રહે છે.

એટલું જ નહી માતા-પિતા અને બાળક વચ્ચે વિશ્વાસ અને આધારનો જે પુલ રચાશે એ બંનેને જીવનભર જોડાયેલાં રાખશે.



3

ટેલિવિઝન – જોવું? ન જોવું ? કેટલું જોવું ? શું જોવું ?

બાળકોની ન સાંભળી હોય એવી વાતો

આવો, આપણે થોડાં બાળકોની વાતો સાંભળીએ એમાં કંઈક સમજવા જેવું પણ છે.

અક્ષય : *કાલે મેં WWF નો શો જોયો. હું હંમેશાં જોઉં છું પણ મારાં મમ્મી-પપ્પાને એ શો જોવો ન ગમે એટલે મારા પર બહુ ખિજાય છે. તને કયો પ્રોગ્રામ ગમે?*

મનુ : મને *કાર્ટૂન નેટવર્ક જોવું ગમે પણ મારી મમ્મી ટોક્યા કરે છે, 'તું આખો દિવસ ટીવી જોયા કરે છે. તને કોઈ એવું કહે છે?'*

અક્ષય : *મારે ઘેર તો આખો દિવસ ટીવી ચાલતું હોય. મને ગમે તો હું જોઉં.*

શની : મને *તો ટીવી પર જાતજાતના પ્રોગ્રામો જોવા માટે સર્ફિંગ કરવું બહુ ગમે. હું તો બધો વખત એ જ કરું. માત્ર રાતે જમતી વખતે પપ્પા સમાચાર જુએ ત્યારે બીજું કશું નહી જોવાનું.*

મીની : મારી *તો મમ્મી જ આખો દિવસ સિરિયલો જોયા કરે પણ મને ન જોવા દે. 'હું કહું મને મારો ગમતો પ્રોગ્રામ જોવા દેને! પણ એ સાંભળે જ નહી.'*

આવી વાતચીત આજકાલ લગભગ બધાં જ બાળકો કરતાં હોય છે. ઘણાં બાળકો ટીવી સામે ચોંટી રહીને જે મળે તે જોવામાં કલાકો વિતાવી દેતા હોય છે. મોટાંઓને પણ આવી ટેવ હોય છે. ઘણાં કુટુંબોમાં એવું જોવા મળે છે કે ઘરમાં કોઈ કોઈની સાથે બહુ વાતો ન કરે, બહાર જવાનું અને હળવામળવાનું ય ઓછું હોય. ટીવીના કાર્યક્રમો લોકોનાં સંબંધો, વલણો, ઈચ્છાઓ, મૂલ્યો અને અગ્રીમતાઓ પર પ્રભાવ પાડે છે. પરંતુ માતા-પિતા અને બાળકો વચ્ચે અર્થપૂર્ણ વાતો થવાનું સાવ અટકી જાય તે પહેલાં આપણે આપણા વ્યક્તિગત જીવનમાં ટેલિવિઝનના આક્રમણને અટકાવવું જરૂરી છે. ઘરનાં વડીલો તરીકે આપણાં બાળકોને સમૂહમાધ્યમો વિષે સમજ આપવા કેટલીક સરળ રીતો અપનાવી શકીએ.

આખો દિવસ ટીવી નહી જોવું

ઘણાં ઘરોમાં ટીવી સતત ચાલુ રહેતું હોય છે. માતા-પિતાને પોતાને પણ આ આદત હોય છે. મમ્મી કપડાંને ઈસ્ત્રી કરવા બેસે ત્યારે ટીવી જુએ પણ દીકરીને ન જોવા દે. મમ્મી કહે, 'જા તું અંદર જઈને હોમવર્ક કર.' મમ્મી જે ન કરતી હોય તે કરવાનું દીકરીને ગળે કઈ રીતે ઊતરે? એ આવો હુકમ માને જ નહી. બાળકને વિચાર આવે 'આ કેવી વાત? મમ્મી પોતે સિરિયલ જુએ, મારે નહી જોવાની?' બાળકો માતા-પિતા જે કરે તે જ કરે અને આ રીતે પડેલી ટેવ પછી છૂટી શકતી નથી. ટીવી પર કોઈ કાર્યક્રમ જોવો એ યોગ્ય છે, સાથે બેસીને કામ કરી શકાય પણ એ કામ ચાલે તેટલો બધો જ સમય સાથે ટીવી ચાલ્યા કરે એવું કરવાને બદલે કાર્યક્રમ પૂરો થાય એટલે ટીવી ઑફ કરી દેવું, કામ બાકી હોય તો પણ.

જમવાના સમયે ટીવી ન જોવું

આજના વ્યસ્ત જીવનમાં રાતે જમવાનો સમય ઘરમાં સૌને સાથે બેસવાનો સમય છે. સાથે બેસીને જમતાં જમતાં વાતો થાય, ચર્ચાઓ થાય, અભિપ્રાયોની આપ- લે થાય અને કુટુંબીજનો એકબીજાં સાથે નિકટથી રહી શકે. આખો દિવસ ઑફિસે ગાળ્યા પછી માતા-પિતા અને સ્કૂલમાં ગાળ્યા પછી બાળકોને પોતપોતાના અનુભવો કહેવા-સાંભળવા ગમે. પરસ્પરના વિચારોના આદાન-પ્રદાન માટેની આ મૂલ્યવાન તક હોય છે. બાળકોના પોતાના વિચારો, અભિપ્રાયો, ખ્યાલો આવી ચર્ચાઓમાંથી જ ઘડાય છે. 'મમ્મી-પપ્પા સાથે હું સાંજે વાતો કરીશ' એવી લાગણી બાળક માટે મહત્ત્વની હોય છે. પણ જમવા ટાણે જો ટીવી ચાલ્યા કરે તો કોઈ કોઈની સાથે બોલે નહી, પરિણામે બાળકો અને મોટાંઓ વચ્ચે અંતર ઊભું થાય છે. એટલું જ નહી, બે પેઢીઓ વચ્ચે રચાતા વૈચારિક સંપર્કોની તક પણ છૂટી જાય છે.

ચૅનલસર્ફિંગ – અર્થહીન પાસટાઈમ છે – એ ટાળો

શરૂઆતમાં આપણે જે સંવાદ વાંચ્યો એમાં રાની કહે છે તેમ ચૅનલસર્ફિંગ કરવું એક નકામી આદત છે. બાળકો જ નહી, મોટાંઓ પણ આ આદતનો ભોગ બનેલા હોય છે. મોટાંઓનું જોઈને જ બાળકો શીખતાં હોય છે. આ એક જાતનો સમયનો બગાડ છે. એમાંથી કશું જ નથી મળતું, એટલું જ નહી મનમાં ગૂંચવણ પણ વધે છે. આપણે બાળકોના મનમાં ઠસાવવું જોઈએ કે ટીવી પર કાર્યક્રમો જોવા એ મનને કેન્દ્રિત કરીને કરવા જેવું કામ છે. તમે ફિલ્મ જુઓ કે કાર્ટૂનો કે સમાચાર કે ડિસ્કવરી ચૅનલના સાહસ કાર્યક્રમો કે કોઈ અર્થપૂર્ણ સિરિયલ, જે જુઓ તે એક જ કાર્યક્રમ એક વખતે જોવો જોઈએ. કયા સમયે કયો કાર્યક્રમ રજૂ થાય છે તેની માહિતી ચૅનલ પર વારંવાર આવતી હોય છે, છાપામાં પણ આવતી હોય છે. પોતાની રુચિ પ્રમાણે એ સમયે કાર્યક્રમ જોઈ શકાય. ટીવી બંધ રાખીને રમતગમત, વાચન જેવી પ્રવૃત્તિઓ

પણ કરી શકાય. ટાઈમપાસ માટે ચેનલસર્ફિંગ સમય જતાં મૂર્ખતાભર્યું અને નુકસાનકારક વ્યસન બની શકે છે.

બાળકો ટીવી પર શું જુએ છે તેનું ધ્યાન રાખતા રહો

તમારા બાળકને ટીવી પર કેવા કાર્યક્રમો જોવા ગમે છે તે જાણો. દાખલા તરીકે કાર્ટૂન ચૅનલ. એ કાર્યક્રમો કદાચ તમને રસપ્રદ ન લાગે તો પણ થોડી વાર એની સાથે બેસીને જોશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે તમારા બાળકની કાર્યક્રમો વિષેની રુચિ કેવી છે, એ શું શીખે છે.

ટેલિવિઝન ચૅનલોમાં હવે પછી આવનારાં કાર્યક્રમો, ફિલ્મો, તેમાં શું આવે છે એ વિષે વારંવાર માહિતી આપવામાં આવે છે. નિયમિત સિરિયલો વિષે પણ જાહેરખબરો થતી રહે છે. આમાંનું બાળકોએ શું શું જોવું એ વિષે નક્કી કરવું બહુ મુશ્કેલ નથી. બાળકમાં 'વાસ્તવ' અને 'કલ્પના' વિષે તફાવત સમજવાની બહુ ક્ષમતા નથી હોતી. કયા કાર્યક્રમો જોવાલાયક છે કે નથી તેની પણ બહુ સમજ નથી હોતી. બાળકની સાથે બેસીને ટીવી જોતી વખતે તમે કાર્યક્રમની ઉપયોગિતા અને અર્થહીનતા એને સમજાવી શકો. કેટલાક ટીવી સેટોમાં 'ચાઈલ્ડ્સ લોક' હોય છે જેનાથી બાળક ટીવી ન ચલાવી શકે તેવી ગોઠવણ કરી શકાય છે. આ વ્યવસ્થાનો ઉપયોગ પણ તમે કરી શકો.

ઘરના બધાં સાથે બેસીને ટીવી જુઓ

ઘરમાં બધાં સાથે બેસીને ટીવી જુએ એ ઈચ્છનીય છે. આમ કરવાથી બાળકો સાથે કાર્યક્રમ વિષે વાતો કરી કયો કાર્યક્રમ-સિરિયલો જોવા યોગ્ય છે, શેમાં શું સારું છે, કયા પાત્ર કે પરિસ્થિતિનું ચિત્રણ કેવું છે, સારા-ખોટાપણું વગેરે જેવી ઘણી બાબતો ચર્ચી શકાય. આ રીતે બાળકોની સમજશક્તિ પણ વધે અને કોઈ જ ઉપદેશ-ભાષણ-સૂચનાઓ વિના પણ બાળકોને મૂલ્યો અને સારા-ખોટાનો તફાવત કરતાં શીખવી શકાય. બાળકોને પણ કાર્યક્રમો વિષે ચર્ચા કરવા ઉત્તેજન આપો. આવી ચર્ચા કરવાથી બાળકને સમીક્ષાત્મક રીતે વિચારવાની ટેવ પડે છે અને એણે જોયેલા કાર્યક્રમના વિષયમાં એને રસ અને જિજ્ઞાસા પણ જાગે છે. બાળકોને ટીવી જોવા એકલા ન છોડો અને બાળકો ટીવીમાં શું જુએ છે એની તો તમને ખબર પણ ન હોય તેવું તો કદાપિ ન થવા દો.

ટીવીને કંઈક પોઝિટિવ શીખવાનું માધ્યમ બનાવો

ટેલિવિઝનમાં શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો આપતી ચૅનલો આવે છે. બીજી ચૅનલોમાં પણ શિક્ષણના કાર્યક્રમો રજૂ થતા હોય છે. સ્કૂલમાં શિક્ષક બાળકોને આવી ચૅનલો અને તેના કાર્યક્રમો જોવા સૂચવી શકે. આવા કાર્યક્રમો જોયા પછી એ વિષે વર્ગમાં ચર્ચા કરવી અને એ માટે ક્વિઝ, પ્રોજેક્ટો વગેરે કરી શકાય. આ રીતથી બાળકોને સમજાશે

કે ટેલિવિઝન માત્ર મનોરંજન અને સમય પસાર કરવાનું માધ્યમ નથી હોતું. એમાંથી કંઈક શીખવા– જાણવાનું પણ મળી શકે છે. મનોરંજન કાર્યક્રમો ન જ જોવા એવું ય કરવાની જરૂર નથી. સિરિયલો કે કોઈ અસરકારક ફિલ્મ પણ બાળકો જુએ અને એની ચર્ચા કરે તેવું પ્રોત્સાહન આપવું. એ રીતે બાળકોની રુચિ કેળવી શકાય. કાર્યક્રમ વિષે, તેના પ્રકાર, ગુણવત્તા, રજૂઆત, એમાંથી મળતા સંદેશ વગેરે અનેક મુદ્દાઓ વિષે બાળકોને ચર્ચા કરવા પ્રેરી શકાય.

ટીવીને ઘરનું સૌથી મહત્ત્વનું સભ્ય ન બનવા દો

ટીવી એટલું આકર્ષક અને પ્રભાવક હોય છે કે નાનાં-મોટાં સૌને એની તરફ ખેંચાણ તો થાય જ છે. આમ છતાં ટીવીને ઘરનું સૌથી મહત્ત્વનું સભ્ય ન જ બનવા દો. જો ઘરમાં મોટાંઓ ટીવી ઓછું જોતાં હશે અને બાળકને પણ નાની-મોટી રચનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાયેલા રાખીને જરૂર પૂરતું જ જોવાનું કહેતા હોય તો સંભવત: બાળકો ટીવી ઓછું જ જોશે. ટીવીમાં શું જોવું, શું ન જોવું એ આપણે નક્કી કરવાનું છે. તમને ન ગમે તે કાર્યક્રમ કે ફિલ્મ તમે ન જુઓ, ટીવી જોવાનો સમયગાળો મર્યાદિત રાખો અને બાળકોને ટીવી જોવા સિવાયની બીજી પ્રવૃત્તિઓમાં સાંકળો. માતા-પિતો સમજવાનું છે કે બાળકો સારું ભોજન લે એની કાળજી જે રીતે આપણે રાખીએ છીએ, તે જ રીતે એ ટીવીમાં એ શું જુએ છે તેનું ધ્યાન રાખવું પણ જરૂરી છે. ટીવી જોવા વિષે રોકટોક કરવી એ આજના સમયમાં મુશ્કેલ છે, કારણ કે કેટલીક વાર ટીવી ઓછું જોતાં બાળકને પોતાના મિત્રોથી પોતે પાછળ રહી જતા હોય એવું લાગે છે. બધાએ ટીવી પર ક્રિકેટ મેચ જોઈ હોય, કોઈ બાળકને જોવા ન મળી હોય તો તેને પોતે પાછળ પડી ગયાનો ભાવ જાગે છે. આવું થાય તો બાળક છાનેછપને બીજાને ઘેર જઈને ટીવી જુએ. આથી ટીવી જોવું જરૂર પણ છતાં ટીવી જોવાની શિસ્ત ઘરના વાતાવરણમાં જ વિકસાવવી જોઈએ. યાદ રાખો કે ટીવી આપણે માટે છે, આપણે ટીવી માટે નથી. ટીવીમાં એને બંધ કરવાની સ્વીચ પણ હોય છે એ સમજણપૂર્વક વાપરવી.



૪

અલગ રહેતા કે છૂટાછેડા લીધેલાં માતા–પિતાનાં બાળકો

એક યુવાન સ્ત્રી જ્યારે પતિથી અલગ થયાનો આઘાત વેઠી રહી હોય ત્યારે એને પોતાના બાળકની ચિંતા પણ હોય છે. બાળકને આવા અલગાવનું કારણ નથી સમજાતું. એ કદાચ એવું પણ માની લે કે 'હું તોફાન કરતો હતો ને પપ્પાનું કહ્યું નહોતો માનતો કે હઠ કરતો હતો એટલે જ પપ્પા જતા રહ્યા.' માતા-પિતા અલગ થઈ રહ્યાં હોય ત્યારે બાળક ડરી જાય છે. મૂંઝાઈ જાય છે કે હવે એનું શું થશે? આમાં મારો શું વાંક? છૂટાછેડા લેતા કે બાળકોને તરછોડીને જતા રહેતા માતા-પિતા બાળકોને મુશ્કેલીમાં મૂકી દેતાં હોય છે. (ઘણા કિસ્સામાં માતા પણ બાળકને મૂકીને જતી રહે છે – ક્યારેક બાળકને છોડવા એને મજબૂર કરવામાં આવે છે તો ક્યારેક સ્વેચ્છાથી) ત્યારે બાળક માટે અસહ્ય સ્થિતિ ઊભી થાય છે. માતા-પિતાને એકબીજા સાથે જરા પણ ન ફાવતું હોય છતાં બાળક તો એમ જ ઈચ્છે કે મમ્મી-પપ્પા બંને સાથે રહે. કેટલીક વાર તો માતા- પિતાનો આવો અણબનાવ–સંઘર્ષ પણ બાળકના દુ:ખનું કારણ હોય છે. કોઈ પણ બાળક માટે આ પરિસ્થિતિ પીડાદાયક જ હોય છે, પરંતુ આ સ્થિતિ વિષે જુદી જુદી વયનાં બાળકોના પ્રતિભાવો જુદા જુદા હોય છે.

સાવ નાના બાળકને તો હંમેશાં મમ્મી મને છોડી દેશે એવો ભય હોય જ છે. એમાંય જો ઘરમાં લડાઈ-ઝઘડા થતા હોય તો બાળકને ડર લાગ્યા કરે છે કે 'મમ્મી નહીં હોય તો?' (ઘણું મોટું થયા પછી પણ બૉટલથી દૂધ પીવું કે શાલ-દુપટ્ટો-રમકડું જેવું કંઈક લઈને ફર્યા કરવું, રોયા કરવું, ડરપોક જેવું વર્તન આ ભયનાં લક્ષણો છે) માતાથી છૂટા પડવું પડયું હોય તેવાં બાળકો ઘણીવાર પોતાની વયથી નાની વયનાં બાળકો જેવું વર્તન કરે છે. કજિયાળાં, રોતલ, ડરપોક બની જાય છે. બાળક માટે માતા- પિતાના છૂટાછેડાની સૌથી આઘાતપૂર્ણ બાબત હોય છે પિતાની ગેરહાજરી (કેમ કે નાનાં બાળકો મહદંશે છૂટી થયેલી માતા પાસે રહે છે) આવાં બાળકોને એમના પિતા હજી પણ એમને માટે છે જ એવી ખાતરી કરાવવી ખૂબ જરૂરી બને છે. આવો વિશ્વાસ એમની તૂટેલી દુનિયાને પુન:સ્થાપિત કરે છે.

માતા-પિતાના છૂટાછેડાની સ્થિતિમાં બાળકને કઈ રીતે સહાય કરી શકાય?

- માતા-પિતા છૂટાછેડા લે એ સ્થિતિ સાથે સમાધાન કેળવવામાં બાળકને મદદ કરવામાં સૌથી મહત્ત્વની વાત એ છે કે તેની સાથે મુક્ત રીતે વાત કરવી. આ પરિસ્થિતિથી બાળક મૂંઝાયેલું, ગુસ્સે અને હતાશ પણ હોય છે, ચિંતા પણ થતી હોય છે. બાળક આ બધી લાગણીઓ પ્રગટ કરે તો એને કરવા દેવી. ખરેખર છૂટા થવાનો સમય આવે તે માટે એને માનસિક તૈયાર કરી રાખવું જોઈએ.

- માતા-પિતાએ બાળકને તેની ઉંમર અનુસાર છૂટાછેડાનાં કારણો વિષે પ્રામાણિક રીતે ચર્ચા કરીને સમજાવવા જોઈએ. તમે કહી શકો, 'જો બેટા, અમને એકબીજા સાથે ફાવતું નથી. અમે સાથે રહેવાનાં નથી.' આ વાતની નાનીનાની (તકરારનાં કારણો) વિગતો કહેવાની જરૂર નથી. બાળકને એ નહી સમજાય.

- માતા-પિતા વચ્ચે ખૂબ જ ઝઘડા થતા હોય તો પણ બાળકને એમાં ઢસડવું નહી (ઘણી વાર તો બાળકનું બહાનું કાઢીને જ ઝઘડા થતા હોય છે ને પછી વધતા હોય છે). માતા-પિતાએ બાળકના શિક્ષકોની પણ મદદ લેવી જોઈએ. ઘણીવાર તો આવા ઝગડા છૂટાછેડા થઈ ગયા પછી પણ ચાલુ રહેતા હોય છે (માતા કે પિતાની ગેરહાજરીમાં એને વિષે ગુસ્સાથી વાતો કરવી, આક્ષેપો કરવા, નિંદા કરવી, એમના દોષો, દુર્ગુણો કુટેવોનાં ગાણાં ગાવાં,, ફરિયાદો કરવી વગેરે). બાળકના મન પર આવી બાબતોની ખરાબ અસર પડે છે.

- છૂટાછેડા થયા પછી મમ્મી કે પપ્પા દુ:ખી રહે અથવા બંને વચ્ચે લડાઈઓ ચાલ્યા કરે તો એનાથી થતા તનાવ અને માનસિક પીડા સહેવાનું બાળક માટે અતિમુશ્કેલ હોય છે. બાળકના મનમાં માતા કે પિતાની ચિંતા પેસી જાય છે અને એ એના જીવનનો કાયમી ભાગ બની જાય છે.

- માતા-પિતાએ અલગ થયા પછી પણ તેમના દરેક બાળક સાથે પોતાનો સંબંધ ચાલુ રાખવો જોઈએ. બાળકની સ્વસ્થતા માટે એ ખૂબ જરૂરી છે. શક્ય હોય તો બાળકનો સંપર્ક કરવાનો રોજિંદો ક્રમ બનાવી દો. આવો ક્રમ જો સ્થિર રીતે ચાલ્યા કરે તો બાળકને નિશ્ચિતતા લાગે છે અને એની અસલામતીની લાગણી દૂર થાય છે.

- બાળકની હાજરીમાં જો મમ્મી કે પપ્પા હાજર ન હોય (માતાએ પિતા વિષે અને પિતાએ માતા વિષે) તેને વિષે નિંદા કરવાનું, વાંકું કે અપમાનજનક બોલવાનું ટાળવું. માતા-પિતા બંને સાથે નથી એ વાત જ બાળકને દુ:ખદાયક લાગતી હોય છે. તેને તો મારા કરતા પેલો કે પેલી વધારે વહાલી છે, સારી કે સારો લાગે છે' જેવું માનવું નહી કે બોલવું પણ નહી. બાળકને જે સામે નથી એની ગેરહાજરી સાલે કે એને યાદ કરે એમાં એની ભૂલ નથી. એને એ અભાવનું દુ:ખ લાગે છે એ દુ:ખમાં તમે વધારો નહી કરો. શક્ય હોય તો ઘટાડો કરો.

- તમને અભાવ સાલતો હોય, દુ:ખ થતું હોય તો બાળક સામે એ છુપાવીને પરાણે હસતા રહેવા પ્રયત્ન ન કરો. તમારું દુ:ખ આંસુરૂપે વહે તો વહેવા દો. આંસુ લાગણીની અભિવ્યક્તિ છે. જ્યારે મોટું માણસ બાળક સામે રડે ત્યારે બાળકને પણ રડવાની છૂટ મળે છે. એ પણ પીડા દબાવી શકતું નથી. એ રડી પડે કે ગુસ્સો કરે કે ખિજાય તો એને એમ કરવા દો. એ માટે એને શિક્ષા ન કરવી કે વઢવું પણ નહીં. સાથે મળીને રડવાથી પણ નિકટતા વધે છે અને બંનેનાં મનને રાહત મળે છે.



VII. ઊછરતું બાળક આપણને ય કંઈક શીખવે છે

દરેક માતા-પિતાને મનમાં ક્યારેક ને ક્યારેક સવાલો ઊઠે જ છે, કે 'હું મારા બાળકને યોગ્ય રીતે ઉછેરું છું? હું એની સાથે બહુ કડકાઈ કે બહુ નરમાશ તો નથી રાખતો ને? હું મારા બાળકને ભણવામાં સારું કરી બતાવવા વધારે પડતો આગ્રહ તો નથી કરતો ને? શું અમે અમારા બાળકના વ્યક્તિત્વને એવો ઘાટ આપી રહ્યાં છીએ કે એ એની ક્ષમતાઓને પૂરી સમજી શકે? મને મારા બાળકને સાચવતાં તણાવ થાય છે? મને મારાં બાળકને ઉછેરવાનું કામ આનંદ આપે છે?'

આપણું બાળક કંઈ અલગ હોય એટલે કે એ સામાન્ય બાળકો જેવું ન હોય, અતિ બીમાર રહેતું હોય, વિકલાંગ હોય, માદલું હોય ત્યારે અથવા પતિ કે પત્ની બંને વ્યવસાયમાં ડૂબેલાં હોય અને બાળક માટે બહુ સમય ન આપી શકતાં હોય ત્યારે તો આપણને ખાસ આવા સવાલો થાય છે. બધાને લાગુ પડે અને દરેક સંદર્ભમાં બંધ બેસે એવો કોઈ એક જ જવાબ આ એકે ય સવાલ માટે નથી અને હોઈ પણ ન શકે કારણ કે આવા અસામાન્ય બાળકોમાં પણ દરેક બાળક આગવું હોય છે, દરેક ઘરની પરિસ્થિતિ જુદી જુદી હોય છે. આમ છતાં દરેક માતા-પિતા અને દરેક શિક્ષકે પણ આ સવાલો વિષે વિચારવું તો જોઈએ જ. આ પ્રકરણમાં આપણે આવા કેટલાક સવાલો વિષે ચર્ચા કરીશું. બાળકને મોટું થતું જોવું એ એક આનંદપૂર્ણ પ્રક્રિયા છે અને હોવી જોઈએ. આ પ્રકરણમાં ચર્ચેલા મુદ્દા બાળકને સારી રીતે સમજવા માટે ઉપયોગી બનશે. બાળકને સંભાળવામાં, એના જીવનમાં સહભાગી બનવાનો આનંદ લેવામાં આ પ્રકરણ આપને સહાયક નીવડશે.

આ પ્રકરણમાં આપણે નીચે દર્શાવેલા મુદ્દાઓ વિષે ચર્ચા કરીશું.

(૧) પિતા તરીકે તમે કેવા છો?

(૨) બાળકો સાથેના આપણા વ્યવહારમાં સાતત્ય હોય છે?

(૩) બાળકને 'સુપર કિડ' બનાવવું છે? તો જરા થોભો

(૪) પૉઝિટિવ રોકટોક બાળકના વ્યક્તિત્વને ઘડે છે

(૫) વ્યવસાય કરતી માતાની મૂંઝવણ

(૬) 'નૉર્મલ' ન હોય તેવા બાળકને સ્વીકારવું અને ચાહવું

૧

પિતા તરીકે તમે પ કેવા છો ?

બાળકોના પિતાઓને આ સવાલો પૂછવા જેવા છે. ગયે અઠવાડિયે તમે તમારા બાળક સાથે કેટલી વાર વાતો કરી? તમે એની સાથે રમવા, એને વાર્તા કહેવા, એની વાતો સાંભળવા બેઠેલા? એને સ્કૂલે જવાનો સમય થાય ત્યારે એની તૈયારી કરવાનું, જાતે તૈયારી કરે તો એને વખાણવાનું ધ્યાન રાખેલું? આ બધી આમ તો નાની નાની વાતો છે પરંતુ એના જવાબો જો હકારમાં હોય તો એ દર્શાવે છે કે પિતા તરીકે બાળકની કાળજી રાખો છો એ ઘણી સરસ વાત છે.

હવે આપણે ત્રણ દૃશ્યો જોઈએ – સાંજ પડે ઘરમાં સર્જાતાં આવાં દૃશ્યો બાળકના જીવનમાં પિતાની ભૂમિકાને સમજવામાં મદદરૂપ થશે.

દૃશ્ય-૧

પપ્પા સાંજે ઑફિસથી ઘરે આવે છે. ઘરમાં બાળકોનો અવાજ સંભળાતો નથી, બાળકોની હાજરી હોય એવું પણ લાગતું નથી, શક્ય છે આ ઘરમાં બાળકો ડરે છે કે જો પપ્પાનો મૂડ સરખો નહીં હોય તો એમનું આવી બન્યું. 'પપ્પા, થાકી ગયા છે. એમને આરામ કરવા દો. ધમાલ નહીં કરવાની.' એવી સ્પષ્ટ સૂચના એમને મળેલી છે જેનો અમલ કરવો અતિઆવશ્યક છે.

દૃશ્ય-2

પપ્પા સાંજે ઘેર છે. બાળક સાથે બ્લૉક્સનું ઘર, પુલ, ટાવર જેવી જાતજાતની ચીજો બનાવે છે. એકદમ જ બાળક કહે છે, 'આ બ્લૉક્સથી હું ઘરઘર રમીશ. આ લાલ બ્લૉક્સ કાચનાં વાસણ, લીલા બ્લૉક્સ સ્ટીલનાં વાસણ, પીળા બ્લૉક્સ તપેલીઓ અને કૂકર.'

'જા જા હવે, બ્લૉક્સથી તે કંઈ ઘર ઘર રમાતું હશે?' પપ્પા ખિજાઈને બોલે છે.

દૃશ્ય-3

બાળક પપ્પાના ખોળામાં બેસીને વાર્તા સાંભળે છે પછી એનું નાટક કરે છે. બાળક સિંહ બને છે, પપ્પા ઉંદર. બંને એ પ્રાણીઓ જેવા અવાજો અને વર્તન કરે છે અને પછી બહુ જ હસે છે.

હવે આ દૃશ્યોનું વિવરણ કરીએ.

પહેલા દૃશ્યમાં પિતાનું જે વર્ણન છે તેમાં પિતા ઘરના વડા છે અને બાળકથી આઘા અને અતડા જણાય છે. પપ્પા ઘરના 'કમાનાર' છે તેથી 'મોટા ગણાય' એવી પ્રાચીન પિતાની પરંપરાગત છબી અહીં જોવા મળે છે. પપ્પાની સગવડો સાચવવી અને બાળકોને સંભાળવા એ માત્ર મમ્મીનું જ કામ એવો ખ્યાલ અહીં ઊભો થાય છે.

બીજા દૃશ્યમાં પિતાની ભૂમિકા થોડી બદલાય છે. પહેલા દૃશ્યના પિતાની તુલનામાં આ પિતા બાળકના વિકાસમાં સારો એવો ફાળો આપે છે. અલબત્ત પોતાની શરતો પર.

ત્રીજા દૃશ્યમાં પિતા પોતે પિતા હોવાના નવા આવી રહેલા પરિપ્રેક્ષ્યમાં પોતાની ભૂમિકા કરતા જણાય છે. બાળકના ઉછેરમાં એ સક્રિય ભૂમિકા નિભાવે છે. આ દર્શાવે છે કે પિતા સક્રિય ભાગ લઈને વધુ અસરકારક રીતે બાળકોને કેળવી અને ઉછેરી શકે છે.

આ ત્રણેય કિસ્સાઓ પિતાની ભૂમિકા સામે કેટલાક સવાલો ઊભા કરે છે. હવેના સમયમાં પિતાને નવી, બાળકના ઉછેરમાં સક્રિય સહભાગીતા કરવાની ભૂમિકા કરવા મળે છે. માતૃપિતૃત્વ (જેને અંગ્રેજીમાં પૅરન્ટિંગ કહે છે) બાબતે પિતાનું વલણ બાળકની માનસિક સ્વાભાવિકતા માટે ખૂબ ખૂબ મહત્ત્વનું હોય છે. બાળકની પિતાની ભૂમિકા એટલે કે 'પપ્પા એટલે શું?' એ વિષેની અનુભૂતિ (એટલે કે મારા પપ્પા આવા હોય એવી સમજ) બાળક નાનું હોય ત્યારે તો ખરી જ પણ એના મોટા થયા પછી એના વ્યક્તિત્વ અને વલણ પર અસર કરતી હોય છે. આ બે મુખ્ય મુદ્દા છે.

છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓથી સમાજમાં એ વાત સ્વીકારાતી થઈ છે કે ગૃહજીવનમાં અને પૅરન્ટિંગની ભૂમિકામાં પિતાએ વધારે સહભાગી બનવું જોઈએ. હવેના પિતાઓને એ સમજાવા માંડ્યું છે કે બાળકના વિકાસમાં એમનું પ્રદાન મહત્ત્વનું હોય છે. પિતા એટલે એક સમજદાર, વિચારશીલ માર્ગદર્શક જ નહીં સાથે રમનાર ફ્રેન્ડ પણ હોઈ શકે છે. અભ્યાસોમાં જણાયું છે કે જે પિતાઓ બાળકોની પ્રવૃત્તિઓ – કાર્યોમાં વિચારશીલ, જે રીતે પ્રશ્ન હોય તે પર ધ્યાન આપીને માર્ગદર્શન આપતા હોય છે અને પોતાની મરજી પ્રમાણે એમના પર ભાર નાખતા નથી તેવા પિતાઓનાં બાળકો સક્ષમ અને આત્મવિશ્વાસપૂર્ણ બને છે. સત્તાશીલ વલણ ધરાવતા પિતાઓનાં બાળકો પરાધીન, અતડા, વ્યગ્ર અને હતાશ હોય છે.

પિતા અને બાળકના સંબંધની ગુણવત્તા બાળકના ભાવનાત્મક વિકાસ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ અસર કરે છે. બાળક નાનું હોય ત્યારથી જો પિતા એની સાથે પ્રેમાળ, હૂંફાળો, કાળજીભર્યો સંબંધ રચે તો એ વધુ અસરકારક બને છે. બાળકો નાનાં હોય ત્યારે જ પિતા ઘરના કામકાજોમાં ભાગ લેતાં હોય તો બાળકો

જ્યારે તરુણ વયે (ટીનએજમાં) પહોંચે તે સમય માટે મજબૂત આધાર રચાય છે. આવો મજબૂત આધાર આપતા પિતાના સંતાનો યુવાન વયે પહોંચે ત્યારે નિશ્ચિંતપણે પોતાની બદલાતી જતી સમજ અને એના પડકારોનો સામનો કરી શકે છે. ઘણી વાર ટીનએજમાં પહોંચેલા સંતાનો પિતા પ્રત્યે ખીજભર્યું કે અવળું જ વર્તન કરતાં હોય છે. અને આમ, ‘છોકરાં હવે કહ્યું નથી માનતા’નો તબક્કો આવે છે. આમ તો એ કુદરતી વિકાસ છે, પરંતુ નાનપણથી બાળકને સ્નેહભરી સંભાળ આપતા પિતાઓનાં સંતાનોમાં પિતા સાથે આ રીતનો સંઘર્ષ ઓછો જોવા મળે છે. કેટલાક અભ્યાસો દર્શાવે છે કે હૂંફભર્યા, સ્વીકૃતિપૂર્ણ વલણ ધરાવતા પિતાઓના સંતાનોનું આત્મસન્માન ઊંચું હોય છે જ્યારે બાળકની અવગણના કરતા, એનો અસ્વીકાર કરતા પિતાઓના બાળકો કોઈ પર આધારિત કે ભાગેડુવૃત્તિવાળા, અધીરાઈ અને ઉદાસીનતા ધરાવતા હોય છે.

પિતાની ગેરહાજરી અને બાળકના માનસિક અનુકૂલનના સામાન્ય સ્તર વિષે થયેલાં સંશોધનમાં જણાયું છે કે પિતા કોઈ પણ કારણસર સાથે ન હોય (માતા-પિતાનું અલગ થવું, વ્યવસાય કે નોકરી માટે ઘરથી દૂર રહેવું અથવા બેપરવાઈ જેવાં કારણો હોઈ શકે) તે પરિસ્થિતિમાં બાળકને અનુકૂલનની સમસ્યાઓ થતી હોય છે. બાળક ભાવનાત્મક રીતે વ્યગ્ર રહે છે. અલગાવ કે છૂટાછેડા જેવી સ્થિતિ વધારે તીવ્ર અસર કરે છે. છૂટાછેડા થયેલા કુટુંબોમાં બાળકો મોટા થાય ત્યારે સેક્સવિષયક ભૂમિકામાં પણ મુશ્કેલીઓ થઈ શકે છે. તેમનામાં સ્વાંકુશ ઓછો હોય છે, તેઓ અસામાજિક વર્તણૂંક પણ કરે છે. પિતાની ગેરહાજરી હોય તેવા કુટુંબોમાં મોટી થયેલી બાળકીઓને યુવાવયે પુરુષો સાથે સંતોષકારક સંબંધ કેળવવામાં તકલીફ પડે છે.



૨

બાાળ સાથેના આપણા વ્યવહારમાં સાતત્ય હોય છે?

સૌમિલની મમ્મી ઘરમાં મહેમાન આવે કે પોતાને કામ હોય ત્યારે સૌમિલને ટીવી જોવા બેસાડી દે પણ સૌમિલને કોઈ પ્રોગ્રામ જોવો હોય ત્યારે બોલે, 'ના અત્યારે નહી.'

આયેશાને એનાં મા-બાપની આ રીત નથી સમજાતી. એની નાની બહેનને જે પહેરવું હોય તે પહેરવાની એ લોકો છૂટ આપે અને આયેશાએ અમુક જ રીતનાં કપડાં પહેરવાં, અમુક જ રીતે ઊઠવાનું-બેસવાનું એવા નિયમો કરે છે. આયેશાને લાગે છે કે મમ્મી-પપ્પા પક્ષપાત કરે છે.

આકાશનાં મમ્મી-પપ્પા વચ્ચે આખો દિવસ આકાશ વિષે કચકચ થયા કરે છે. બાળકના ઉછેર બાબતે બંનેના અભિપ્રાયો જુદા જુદા છે. મમ્મી આકાશ સાથે બહુ કડક વર્તન કરે છે એટલે આકાશ પપ્પા પાસે પોતાનું કામ કઢાવી લે છે. એને આ રીત ફાવી ગઈ છે. મમ્મી માને છે કે છોકરા સાથે કડકાઈ રાખીએ તો જ એ શિસ્ત શીખે. શિસ્ત બહુ જરूરી છે.

આ બાબત અસામાન્ય નથી. લગભગ દરેક ઘરમાં આવું બનતું હોય છે. આપણને લાગે કે આ તો હોય, એવું તો થાય પરંતુ બાળકોને માતા-પિતાની આવી અસંગતતા ભરેલી વર્તણૂક કેવી લાગતી હોય છે? આથી ય આગળ જઈને વિચારીએ તો બાળકો આનાથી શું સમજે, શું સંદેશ લે?

સૌમિલ અને આયેશાના કિસ્સાઓમાં માતા-પિતાનાં આવાં પરસ્પર વિરોધી વર્તનથી બાળકોને ગૂંચવણ થાય છે, ગુસ્સો પણ આવે છે. અને મનોમન બબડે છે કે : 'તમને ગમે એ રીતે અને એ જ વખતે બધું કરવાનું? નાની બહેનને બધી છૂટ ને મને નહી?'

સામાન્યપણે ઘણાં ઘરમાં જુદાં જુદાં બાળકો વચ્ચે ભેદભાવ અને પક્ષપાત થતો હોય છે. ક્યારેક ઉંમરને કારણે, ક્યારેક છોકરા-છોકરી વિષેના વડીલોના ખ્યાલોને કારણે. 'એ છોકરો છે, એ ઘરકામ ન કરે.', 'તું મોટી છું. તારે નાની બહેનના વાદ ન કરાય.' મા-બાપ કે બીજા વડીલો વારંવાર આવું કહેતા હોય છે.

બાળકો આવા ભેદભાવ સ્વાભાવિક રીતે સ્વીકારી લઈ શકતા નથી. બાળક વિરોધ કરે છે. ક્યારેક ખુલ્લંખુલ્લા કહે, ક્યારેક બોલે નહી, પણ મનમાં અકળાય. આયેશા અગિયાર-બાર વર્ષની છે. ઝડપથી વયસંધિના તબક્કે જઈ રહી છે. આ વાત

જ મમ્મી-પપ્પાના એના પરનાં બંધનોનું કારણ હોઈ શકે. માતા-પિતા બંને આ વાત એને સમજાવે તો એ સમજે એવડી છે. પણ કશું સમજાવ્યા વિના સીધા હુકમો કરવાથી બાળકને ગૂંચવણ થાય છે, એ વિરોધ કરે છે, લડે છે. આપણને જો ચહેરાના ભાવ વાંચતા આવડતા હોય તો સમજાય કે બાળકને આવી વર્તણૂંકો વિષે સવાલો હોય છે, 'આવું કેમ?' આપણે ઈચ્છીએ છીએ કે બાળક જે કરે એ વિષે એણે આપણને ગળે ઊતરે તેવાં કારણો આપવાં જોઈએ તો બાળક પણ એવી અપેક્ષા રાખે તે સ્વાભાવિક છે. વળી માતા-પિતાના પક્ષે જો અભિપ્રાયમાં ભેદભાવ હશે તો બાળક એનો લાભ ઉઠાવશે જ, જેમ આકાશ કરે છે તે રીતે, આ એક જોખમી આદત બની શકે છે.

માતા-પિતો બાળકની વર્તણૂંકના મુદ્દે સહમતી બનાવવી જોઈએ. એ શક્ય ન હોય તો વર્તણૂંક વિષે નિયમો બનાવતી વખતે એક જ રીતે વાત કરવી જોઈએ. ભલે પછી એ બંને વચ્ચે એ વિષે ચર્ચા થયા કરતી હોય. પાર્ટીમાં જવું, અમુક ટીવી પ્રોગ્રામ જોવા, અમુક બાબત કરવી વગેરે વિષે બંનેના અભિપ્રાયો જુદા હોય તો પણ એકની વાત બીજું સ્વીકારી લે તે ઈચ્છનીય છે. આવી ચર્ચા બાળકના સાંભળતાં તો ન જ કરવી. નહી તો બાળક આ તફાવતનો લાભ ઉઠાવીને પોતાનું ગમતું કરાવડાવે. વળી શિસ્તની બાબતમાં મમ્મી અને પપ્પાનું વલણ જૂદું હોય તો બાળકને શું કરવું, કોની આજ્ઞા માનવી એ વિષે ગૂંચવણ થઈ શકે. જ્યારે ઘરના બધા મોટાઓ એક જ નિયમ નથી રાખતા ત્યારે બાળક ગૂંચવાય છે. માતા-પિતા અને ટીચર્સ પણ બાળકે શું કરવું – શું ન કરવું એ વિષે જુદી જુદી રીતની વાતો કરે અને પછી કહે, 'તારે જે કરવું હોય તે કર' તો બાળક શું કરે? બાળકને સારા-ખોટા વચ્ચેનો ભેદ કઈ રીતે સમજાય? એવો તફાવત સમજવા એ હજી નાનું હોય છે.

માતા-પિતા તરીકે આ મુદ્દાને આપણે કઈ રીતે ઉકેલી શકીએ?

- બાળકો માટે વડીલો રોલમૉડલ (અનુકરણીય ઉદાહરણો) હોય છે. પોતાની આસપાસના મોટી વયના લોકો જે રીતે વર્તણૂક કરતા હોય તે પ્રમાણે જ બાળકો પણ વર્તણૂક કરે છે. બાળક સાથે રહેતા અને એને સંભાળતા બધા જ લોકોએ બાળકને સંભાળવા માટે એકસમાન સમજ બનાવવી જોઈએ. માતા-પિતા સાથે બેસીને બાળકને સમજાવતા હોય તે સૌથી ઉત્તમ રીત છે.

- બાળકો થોડાં મોટાં થાય એટલે એમને સમજાવા માંડે છે કે બધા જ મોટાઓની પ્રતિક્રિયા એક જ પરિસ્થિતિમાં સરખી નથી હોતી. બધાં જુદી જુદી રીતે પ્રતિક્રિયા આપતાં હોય છે, બાળકોને સંભાળવાની નાની નાની વાતોમાં પણ મોટાઓની રીતોમાં તફાવતો હોય છે. ઘણાં બાળકો સમજી જાય છે કે જુદાં જુદાં ઘરોમાં વર્તણૂકના નિયમો જુદા જુદા હોય છે. જો દરેક મોટી વ્યક્તિ નિયમો બાબતે

સંમત ન રહે અને પોતપોતાના નિયમો અપનાવે તો બાળકને આ તફાવતોનો ખ્યાલ આવી જાય છે. બાળક આ બાબતનો ગેરલાભ પણ લઈ શકે.

- સારી ટેવો અને વર્તણૂક બાબતે બાળકોને હુકમો આપવાને બદલે તેમને એ વિષે સમજાવીને યોગ્ય વર્તન કરતાં શીખવવું એ વધારે સારું છે. પણ ‘અમે કહીએ તે કરવાનું’, ‘આ વાતમાં તને સમજ ન પડે, કહ્યું માનતાં શીખો’ એવું તમે વઢીને કહેશો તો બાળકો ડરના માર્યા આજ્ઞા તો માનશે પણ થોડી વાર માટે જ. આ મુદ્દો એમના મનમાં બેસશે નહીં.

- બાળકોને ઘરમાં અને સ્કૂલમાં જે મૂલ્યો, વલણો અને શિસ્ત શીખવવામાં આવે તેમાં પણ સુસંગતતા હોય તે આવશ્યક છે. આવું બને ત્યારે બાળકો માતા- પિતા અને શિક્ષકોને માન આપતાં શીખે છે. જેમ ઘરના સભ્યોનાં વર્તન- વ્યવહારમાં અતિશય તફાવત હોય એ બાળકો માટે નુકસાનકારક છે. તે જ રીતે સ્કૂલમાં અને ઘરમાં પણ બાળકો પ્રત્યેના વ્યવહારમાં તફાવત હોય તો બાળકોને એટલું જ નુકસાન થાય છે.

બાળક માટે ઘરમાં માતા-પિતાનું જે સ્થાન હોય તે જ સ્થાન સ્કૂલમાં શિક્ષકોનું હોય છે.

જે બાળકોને શિસ્તના નિયમો અને વ્યવહારની બાબતમાં સુસંગતતાનો અનુભવ થયો હોય તે સામાજિક રીતે માન્ય ધોરણો અનુસાર વર્તન કરે છે. આપોઆપ કરે છે. જે બાળકોને શિસ્ત બાબતે અસંગતતાનો (વલણોમાં તફાવતો) અનુભવ થયો હોય તે બાળકો સામાજિક રીતે માન્ય ધોરણો અનુસાર વર્તન કરવામાં ક્યારેક પાછા પડી જાય છે. અલબત્ત, સમય જતાં બાળકો અલગ અલગ રીતો વચ્ચે રહેતાં શીખી જાય છે. મમ્મી આવે એ પહેલાં વાંચવા બેસી જવું, દાદીને ઘેર જઈએ તો ચંપલ પહેરીને ન ફરવું, પપ્પા હોય ત્યારે ચૂપ રહેવું વગેરે શીખી જાય છે. એટલું ચોક્કસ છે કે જીવનના શરૂઆતના ગાળામાં બાળકોને જે સલાહ-સૂચનાઓ સ્કૂલ, ઘર અને આસપાસના વાતાવરણમાંથી મળ્યાં હોય તેમાં સુસંગતતા હોય તો તેને એમના વ્યક્તિત્વને સંકલિત બનાવવામાં મોટો ફાળો હોય છે. આ તબક્કે અનુભવવામાં આવેલી અસંગતતાઓને લીધે મોટપણે ચિંતા, મનોદૈહિક બીમારીઓ પણ થઈ શકે છે. આથી બાળકોને પ્રતિભાવો આપવા વિષે માતા-પિતા જેટલાં સહમત થાય અને બાળકો સાથે મોકળા મને વાતચીત કરે તેટલું બાળક માટે હિતકારક છે.



3

બાળકને 'સુપર કિડ' બનાવવું છે ? તો જરા થોભો

એક યુવાન માતા પૂછે છે, 'મારી દીકરીના ક્લાસમાં બીજાં બધાં બાળકો ચિત્ર, નૃત્ય, સંગીત, જિમ્નેસ્ટિક્સ જેવું કંઈક ને કંઈક શીખે છે. હું શું કરું? એને પણ એ બધું કરાવું?' બાળકો તંદુરસ્ત બને, સ્વાભાવિક રીતે મોટા થાય એવું દરેક માતા-પિતાની ઈચ્છા હોય જ. હવે એક નવી રીત આવી છે કે માતા-પિતાને ઈચ્છા થાય છે કે મારું બાળક બીજાં બાળકોથી એક સ્ટેપ વધુ આગળ જાય. જલ્દી જલ્દી કંઈક શીખે, ઈનામો મેળવે, વાહવાહી મેળવે અને 'સુપરકિડ' કહેવાય. કેટલાંક માતા-પિતાને પોતાની નાની વયે ન મળ્યું હોય તે બધું જ પોતાના બાળકને આપવા અને એના દ્વારા પોતાને સંતોષ મેળવવાની ઈચ્છા હોય છે. આવા લોકોનું જોઈને બીજાં માતા- પિતા પણ પોતાનાં બાળકોને પોતે ન ઈચ્છતાં હોય તો ય એ દિશામાં ધકેલે છે. એમને સતત એ ચિંતા રહેતી હોય છે કે રખેને મારું બાળક પાછળ પડી જાય.

બાળકને 'સુપર કિડ' એટલે કે ઉપર કહ્યું તેવું બધી વાતે હોશિયાર બનાવવાના આવા મોહ પાછળ કોઈ પણ કારણ હોય, પણ નિષ્ણાતો એ વાતે સહમત છે કે આવાં બાળકો બાળપણ ગુમાવી બેસે છે અને ઉંમરના પ્રમાણમાં વહેલા થાકવા માંડે છે. વય કરતાં વહેલાં કૌશલ્યો શીખવાના આગ્રહની એણે ઘણી ઊંચી કિંમત ચૂકવવી પડે છે. આપણે આવા દાખલા જોઈએ છીએ કે ગીત-ડાન્સ-રમતમાં પહેલો નંબર લાવતું બાળક બારતેર વર્ષની ઉંમરે પાછળ પડવા માંડે છે તેનું કારણ આ હોઈ શકે.

આવી રીતે યંગ માતા-પિતાના આગ્રહો અને દબાણોનો (બાળકો 'જતાં' નથી હોતા, યંગ માતા-પિતા એમને 'મોકલતા' હોય છે) ભોગ બનનારાં બાળકોનું શું થાય છે? અને આવા દબાણોથી

- મુક્ત હોય એવાં બાળકોનું શું થાય છે? માતા-પિતા દ્વારા ધકેલાતાં બાળકોમાં સ્વ-પ્રેરણાનો (સેલ્ફ-મોટિવેશનનો) અભાવ જોવા મળે છે.
- આવાં બાળકો શરૂઆતમાં આગળ આવતાં દેખાય પણ જ્યારે બીજાં બાળકો થોડું મોડું શરૂ કરીને ય શીખવા માંડે ત્યારે આવાં બાળકો પાછળ પડી જાય છે. કેટલાક કિસ્સામાં વહેલેથી શરૂ કરનારા કેટલાંક બાળકો મોટા થઈને ઘણી

સફળતા મેળવતા હોય છે, પરંતુ એમને પોતાનું બાળપણ અને સામાજિક જીવન ગુમાવવા પડે છે અને કેટલીક વાર પોતાના વ્યક્તિગત આનંદો પણ જતા કરવા પડે છે.

- બાળક શરૂઆતમાં કૌશલ્યવિકાસ માટે પાયારૂપ બાબતોમાં શીખવાની ક્ષમતાને લીધે આગળ રહે છે પરંતુ ધીરે ધીરે વિકસતી તર્કપૂર્ણ વિચારશીલતા અનેકલ્પનાશીલતાથી પાછળ રહી જાય છે. શરૂઆતમાં એમને નિશ્ચિત માળખું શીખવા મળે છે પણ સર્જનાત્મક શક્તિઓ ખીલી શકતી નથી.

- કૌશલ્યો શીખવાની એક ઊંમર હોય છે. ઉંમર કરતાં પહેલાં બાળક શીખે તો ખરું પણ ખરેખર એ વયે પહોંચે ત્યારે એ શીખવામાં રહેલી નવીનતા, તાજગી, સ્વયંસ્ફુરણાની ખુશી કે પ્રસન્નતા એ ગુમાવી બેસે છે. એમને પોતાને ખુશ કરવા કરતાં મમ્મી-પપ્પાને ખુશ કરવાની ટેવ બાળકોને વધારે પડી ગઈ હોય છે.

- આવાં બાળકોને પોતાની ઓળખ શોધતાં મુશ્કેલી પડે છે. નાની વયે માતા-પિતાએ નક્કી કરેલાં લક્ષ્યો હાંસલ કરવા માટે ધકેલાતાં બાળકોને ખબર જ નથી પડતી કે એમને ખરેખર શું ગમે છે કે એમની ટૅલન્ટ શું છે, કે પછી એમનામાં ક્ષમતા કેટલી છે.

- પોતાની ક્ષમતા કરતાં વધારે શ્રમ કરવા દબાણ સહેવું પડે તેથી બાળકોનું આત્મસન્માન પણ પૂર્ણપણે વિકસતું નથી.

- કેટલાક કિસ્સાઓમાં બાળકોને પોતાનું નિશ્ચિંત બાળપણ ગુમાવવું પડે છે અને એ વંચિતતા એમના પુખ્ત વ્યક્તિ તરીકે વિકાસને અટકાવી દે છે.

બાળક આ રીતે મમ્મી-પપ્પાના અતિઆગ્રહથી તાણ અનુભવતું હોય ત્યારે એ ચેતવણીના સંદેશ તો આપે છે પણ એને ઓળખવાનું એટલું સહેલું નથી હોતું. કેટલાંક લક્ષણો આ પ્રમાણે હોઈ શકે : બાળક સરખી રીતે જમે નહીં, ઊંઘે નહીં, ખિજાઈ જાય, રોતલ બની જાય, નિરુત્સાહ લાગે, બીજાં બાળકો સાથે રમે નહીં કે વાતો પણ ન કરે, માથું દુ:ખે છે, પેટમાં દુ:ખે છે એવી ફરિયાદો કરે. આવું કશું જણાય તો તરત ધ્યાન આપવું. આ બધાં ચિહ્નો બાળકોમાં તણાવનાં છે. ટીચર અને માતાપિતાએ આ પરિસ્થિતિ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો.

બાળકો ઈચ્છે છે કે એમના વડીલો એમની સાથે વાતો કરે, એમની વાતો સાંભળે, એમના સવાલોના જવાબ આપો, એમની સાથે બાળક થઈને રમે. બાળકને પરાણે કંઈ કરવું નથી ગમતું. મહત્ત્વની વાત એ છે કે બાળક અનિચ્છાએ કશું કરતું ન હોય. કલા-કૌશલ્યો શીખવાનો આનંદ અદ્‌ભુત અને અતુલનીય હોય છે એ ખરું, પણ એ આનંદ અનુભવવા જેટલું બાળકનું મન પરિપક્વ થવું જોઈએ અને એ એની યોગ્ય વયે

થાય તો જ બાળકો સ્વસ્થ, આનંદિત અને સ્વયંસ્ફુરિત કુશળતાઓ મેળવી શકે છે. મહત્ત્વની વાત એ છે કે બાળકોને પોતે જેવા છે તેવા સ્વીકારો અને એમને ખૂલવાની મોકળાશ આપો. અલબત્ત, બાળકને પ્રેરિત કરે, પડકાર કરે એવું વાતાવરણ આપો, શીખવાની અને જાણવાની એમની કુદરતી રીતે વિકસતી વૃત્તિને પોષણ મળે એવું જરૂર કરો. બાળક જે દેખાડે અને કહે એને અનુસરો. બાળકને રસ પડે, મજા આવે અને એમની જ્ઞાનતૃષા સંતોષાય એવું થવા દો. બાળકને 'સુપરકિડ' નથી બનવું હોતું. એને તો માત્ર તમારા 'કિડ' બનીને રહેવું હોય છે. એને 'કિડ' બનીને જીવવા દો, 'સુપર કિડ' બનાવવાની હોડમાં એને જીવન માણતું અટકાવો નહીં.



૪

પૉઝિટિવ રોકટોક બાળકના વ્યક્તિત્વને ઘડે છે

રેવા પાંચ વર્ષની છે. એની મમ્મીએ એને કહ્યું છે કે સ્કૂલેથી આવીને નાસ્તાનું બૉક્સ બૅગમાંથી બહાર કાઢી લેવાનું. રેવા રોજ એ વાત ભૂલી જાય છે. મમ્મી કહે છે 'ટેવ કેમ ન પડે? પાડો.' રેવાને લાગે છે મમ્મી કચકચ કરે છે.

વિસ્મયનાં મમ્મી-પપ્પાને લાગે છે કે હમણાં હમણાંથી વિસ્મય ટીવી વધારે પડતું જુએ છે. એની અસર એના ભણવા પર થાય છે. એ રમવા પણ નથી જતો. મમ્મી-પપ્પાએ કહ્યું – 'તું ટીવી જોવાનું ઓછું નહીં કરે તો આપણે કેબલ કનેક્શન કપાવી નાખીશું. વિસ્મયને ખોટું લાગે છે. એને લાગે છે મમ્મી-પપ્પા એને અકારણ ધમકી આપે છે. એ કહે છે 'મારા બધા ફ્રૅન્ડ્ઝ ટીવી પ્રોગ્રામોની વાતો કરે અને મને કંઈ ખબર ન હોય તો કેવું લાગે? હું પાછળ ન પડી જઉં? એટલે હું ટીવી જોઉં છું.'

નિશાને રોજ એના પપ્પાએ વઢવું પડે છે. 'વહેલાં ઊઠવાનું રાખ. રોજ સ્કૂલ બસ માટે દોડવું પડે છે – તું મોડી પડે છે.' આમ પપ્પા એને નિયમિતતા શીખવવા માગે છે. ઘણી વાર સવારના પહોરમાં જ ઘરમાં વઢવા-રડવાની શરૂઆત થઈ જાય છે.'

ઘેરઘેર બનતી આ બધી સામાન્ય બાબતો છે. માતા-પિતા તરીકે આપણો હેતુ સારો જ હોય છે. આપણે બાળકને સારા હેતુથી સૂચના આપીએ છીએ. એના હિત માટે અથવા એના વ્યક્તિત્વના ઘડતર માટે 'આમ કર, આમ નહીં કર' એવું સમજાવવા માંગીએ છીએ, કેમ કે સારી ટેવો, યોગ્ય મૂલ્યો અને શિસ્ત બાળપણથી જ આરોપાય તેને આપણે જરૂરી સમજીએ છીએ. પણ આવાં સલાહસૂચનો બાળકોને કેવાં લાગે છે? આપણે સદ્‌ભાવનાથી, શુભ હેતુથી આપેલાં સલાહસૂચનો બાળકોને કેમ નથી ગમતાં? બાળકોને એવું કેમ લાગે છે કે આપણે એમની સ્વતંત્રતા પર તરાપ મારીએ છીએ? થોડાં મોટાં થયેલાં બાળકો સાથે આવા સંઘર્ષો વધારે થાય છે.

ઘણુંખરું બાળકો અને મોટાઓની સમજ જુદી જુદી હોય છે અને એને લીધે આવા સંઘર્ષો થાય છે. બાળકો કહે છે, 'અમે સાંભળીએ તો ય શું કામ સુધરીએ? મમ્મીપપ્પા એક નહીં તો બીજી વાતે કચકચ કરવાના છે. આમેય વઢવાના જ છે.' કેટલાંક બાળકો તો જાણી જોઈને મમ્મી-પપ્પાને અકળાવવા માટે આવું વર્તન કરતા હોય છે. એમને ખબર હોય છે કે જીદ કરશે તો જ એમની વાત મનાવાની છે. તમે ઉશ્કેરાઓ એ હદ સુધી બાળક જીદ કરે છે અને પોતાનું ધાર્યું કર્યાનો આનંદ લે છે.

વડીલો તરીકે ચાલો આપણે પણ વિચારીએ કે બાળકો સાથે આપણા સંવાદો કેવા હોય છે? દિવસમાં કેટલી વાર તમે બાળકને 'આ કર', 'આ ન કર' એવું કહ્યા કરો છો? શક્ય છે કે બાળકો સાથેની આપણી વાત સૂચનાઓ અને હુકમોથી જ શરૂ અને એનાથી જ પૂરી થતી હોય. શું આપણે વધારે પડતી સૂચનાઓ નથી આપતા? બાળકને એકાદ-બે દિવસ કાંઈ જ ન કહીએ તો શું થાય? બાળકને પણ સૂચના-હુકમોની એવી ટેવ પડી ગઈ હોય છે, કે તમે એને કાંઈ નહીં કહો તો એને લાગશે કે 'આ લોકો' (મમ્મી-પપ્પા)ને મારી પડી જ નથી! નિશાના મનમાં છે કે 'ભલે વઢીને ય તમે મારું ધ્યાન તો રાખો છો. હું નિયમિત વહેલી ઊઠીશ તો તમે મારા તરફ ધ્યાન પણ નહીં આપો. મારી નિયમિતતાના વખાણ નહીં કરો.' આથી મુદ્દો એ છે કે બાળકને સૂચનો કરવાનું બંધ ન કરવું. પણ સૂચન કરતાં પહેલાં સહેજ વિચારવું 'શું કાંઈ કહેવાની ખરેખર જરૂર છે? વાત કરવાની કોઈ બીજી રીત ન હોય? એની સાથે મારી બીજી વાતો અને સલાહો-સૂચનો વચ્ચે કેટલું સંતુલન છે?

આપણે શું કરવું?

બાળકો અને એમની વર્તણૂક વિષે કઈ રીતે કામ લેવું એની કોઈ પરફેક્ટ ફોર્મ્યુલા નથી હોતી અને હોઈ પણ ન શકે કારણ કે દરેક વ્યક્તિ અલગ હોય છે. માતા-પિતા અને બાળકો બધાં. આમ છતાં થોડી માર્ગદર્શક ટિપ્સ યાદ રાખવા જેવી છે. આ અંતિમ ઉકેલ નથી પણ શક્ય છે કે એ તમને મદદરૂપ બનશે.

- સૌથી પહેલું આ કામ કરો. તમારી જાતને તમે બાળકને ઠેકાણે મૂકી દો. દાખલા તરીકે વિસ્મય. વિસ્મયને પોતાની મૂંઝવણ હતી. એને બધા ફ્રેન્ડ્ઝ વચ્ચે પાછળ પડી જવાની ચિંતા હતી. આપણે મોટાઓ જેમ અપેક્ષા રાખીએ કે બીજા લોકો આપણા બાળકનો સ્વીકાર કરે એટલે કે એની કદર કરે, વખાણ કરે. બાળકો માટે પણ માતા-પિતા દ્વારા સ્વીકાર સૌથી મોટી વાત હોય છે પણ એના પોતાના જેવડા બાળકો વચ્ચે પોતે સ્વીકાર પામે એવી એને ઝંખના હોય છે, જે એક કુદરતી ઝંખના છે. બાળક સાથે બેસો. એની ઝંખનાઓ-મૂંઝવણો વિષે એને પૂછો અને એનો ઉકેલ લાવવામાં મદદ કરો. બાળકને તમારામાં શ્રદ્ધા બેસશે. કદાચ તમારી કોઈ સૂચના એને એના જેવડા બાળકોના જૂથમાં આગળ પણ લઈ આવે!
- *'આ બધું તારા સારા માટે કરું છું. એમાંથી મને શું મળવાનું છે?'* બાળકને આવું ક્યારેય ન કહેવું. બાળકને તમારા હેતુ માટે અવિશ્વાસ હોતો જ નથી. હકીકતે બાળક માતા-પિતાના કે કોઈના હેતુઓનું વિશ્લેષણ કરી શકે એટલું પુખ્ત એનું મન હોતું જ નથી. બાળકને ખબર હોય છે કે મમ્મી-પપ્પાની વાત એના સારા માટે જ હોય છે. એને એ ગમે પણ છે. પરંતુ તમારાં આવાં વિધાનોથી બાળકને લાગે

છે કે આ તમારી એને દબાવવાની યુક્તિ છે. એમની પોતાની સ્વતંત્રતાની સમજ અને સારા-ખોટાનો તફાવત સમજવાની એમની બુદ્ધિ પર તમને વિશ્વાસ નથી.

- તમારી વાત અને હેતુ બંને બરાબર હોય પણ કદાચ તમારી એ કહેવાની રીત બરાબર ન હોય. સૂચનો કે હુકમો આપવાને બદલે સલાહ આપીએ અને નિર્ણય અને કાર્ય એના પર છોડી દઈએ તો કેવું? વાત કરો ત્યારે વિધેયાત્મક વાક્યોથી કરો. ખાસ કરીને સવારના સમયે બાળકને વઢવું નહી, કેમકે તમારા બોલાયેલા એ શબ્દો બાળકને આખો દિવસ અકળાવ્યા કરે છે (અને કદાચ તમને પણ). છેલ્લી વાત. બાળક આજના સમયમાં જીવે છે એને આપણે આવતીકાલ માટે

જીવતાં શીખવવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. બાળક મોટું થતું હોય તે દરમ્યાન માતા-પિતા અને બાળક વચ્ચે નાનીનાની ચકમક ઝર્યા કરે. એ જીવનની પ્રક્રિયાનો ભાગ છે. બાળકને જીવન અનુકૂળ લાગે અને આપણને પણ અનુકૂળ લાગે તે રીતે જીવવાનો, જીવતાં શીખવવાનો પ્રયત્ન કરો.



૫

વ્યવસાય કરતી માતાની મૂંઝવણ

> રિયાની મમ્મી કહે છે 'હું જ્યારે જોઉં છું કે બીજાં બાળકોની મમ્મીઓ પોતાનાં બાળકો સાથે ઘરમાં હોય છે ત્યારે મને અપરાધભાવ થાય છે કે હું મારાં બાળકોથી આઘી છું.' એ સારું નહી. ઘણી વ્યવસાય કરતી, કારકિર્દી બનાવતી સ્ત્રીઓ આવી લાગણી અનુભવે છે. પરંતુ આજના સમયની આ એક કડવી વાસ્તવિકતા છે. બાળકોને મૂકીને વ્યવસાય-નોકરી કરતી સ્ત્રીએ કે માતાએ બહાર જવું પડે છે. આનાં અનેક કારણો હોઈ શકે છે. આર્થિક સંકડામણ, પોતાની બુદ્ધિ અને ક્ષમતાનો પૂર્ણ ઉપયોગ કરવાની ઈચ્છા કે કંઈક ઉત્પાદક કામ કર્યાનો સંતોષ મેળવવાની ઈચ્છા હોય વગેરે. અગાઉની પેઢીઓમાં સ્ત્રી ઘર સંભાળે, બાળકોને મોટાં કરે એ એની મુખ્ય ભૂમિકા ગણાતી હતી પરંતુ હવે પરિસ્થિતિ બદલાતી જાય છે. બાળકોને મોટા કરવા એ પતિ-પત્ની બંનેનું સહભાગી કાર્ય છે, માત્ર માતાનું નહી એ ખ્યાલ સ્વીકૃત બનતો જાય છે. પણ આ ખ્યાલ હજી પૂરો સ્વીકારાયો નથી. સમાજમાં સ્ત્રી નોકરી કરતી હોય છતાં બાળકની સંભાળ રાખવાની લગભગ પૂર્ણ જવાબદારી એણે ઉપાડવી પડે છે. વ્યવસાયિક તરીકે કામમાં પણ પોતાની પૂર્ણ ક્ષમતા સાથે જવાબદારી લઈને કામ કરવું જરૂરી હોય છે. સવાલએ છે કે શું આવી માતાને, બાળકને મૂકીને બહાર જવા બદલ 'મારે બાળકો જોડે રહેવું જોઈએ, ન રહીને હું કંઈક ખોટું કરું છું' એવો અપરાધભાવ લાગવો જોઈએ?

આ સંદર્ભમાં માતાની સામે ખૂબ મહત્ત્વની પસંદગી કરવાનો પડકાર આવે છે. ખરેખર સારું શું? ઘરમાં રહેવું કે બહાર કામ કરવું? એ વિષે નિર્ણયાત્મક રીતે કશું કહેવું મુશ્કેલ છે. પરંતુ એનાથી ય વધારે મહત્ત્વનો મુદ્દો છે 'કામ અને ઘર વચ્ચે સમતોલન' કઈ રીતે લાવવું. તમે બહાર કામ કરવા જાઓ એટલે તમારું બાળક કોઈ અતિમૂલ્યવાન વસ્તુથી વંચિત રહી જાય છે, એના ભવિષ્યને નુકસાન થાય છે તેવું માનવાની જરૂર નથી. અભ્યાસ પરથી જાણવા મળ્યું છે કે વ્યવસાય કરતી માતાઓના બાળકોને ભાવનાત્મક તકલીફો થાય કે ગૃહિણીનાં બાળકો કરતાં કામ કરતી માતાઓનાં બાળકોમાં અનુકૂલનનું પ્રમાણ ઓછું હોય એવું નથી હોતું. કામ કરતી

માતાઓનાં બાળકો પણ સામાજિક અને શૈક્ષણિક રીતે એટલો જ સારો દેખાવ કરે છે. આપણે તો એ વાતને સદ્ભાગ્ય સમજવું જોઈએ કે આજની યુવાન પેઢીની સ્ત્રીઓ પાસે એકથી વધુ વિકલ્પો ખુલ્લા હોય છે અને એ પોતાનું ગમતું કામ કરી શકે છે. એ જ રીતે એ પણ સાચું છે કે જે સ્ત્રી પોતાના બાળક સાથે ઘરમાં રહેવા માગતી હોય તેને પરાણે ઘરની બહાર કામ કરવા આગ્રહ ન રાખવો જોઈએ. એટલું જ નહી ઘરમાં રહેવાનું પસંદ કરતી યુવાન માતાએ પોતાનામાં ઓછાપણું ન અનુભવવું જોઈએ, બલ્કે ખુશ થવું જોઈએ કે એની પાસે આ પસંદગી કરવાની અનુકૂળતાઓ છે. જો તમને લાગતું હોય કે બાળક સાથે ઘરમાં રહેવું એ તમારે માટે યોગ્ય પસંદગી છે તો ખુશીથી એ કરો.

માતા ઘરમાં રહેવું પસંદ કરે કે બહાર કામ કરવા જવાનું, બંને સ્થિતિમાં અમુક પ્રમાણમાં શંકાઓ થવાનું સ્વાભાવિક છે. વ્યવસાયિક સ્ત્રીઓ કે ઘરમાં રહેતી ગૃહિણીઓ બંને માટે અમુક રીતની ટીકાઓ પણ થતી રહે છે. પરંતુ એ વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા રાખો કે પૂર્ણ સમયનાં માતા-પિતા બનવા બાબતે સંકોચ અનુભવવાની જરૂર નથી. કોઈકોઈ પુરુષો પણ એ કરતા હોય છે. પૂર્ણ સમય આ રીતે ગાળવામાં પણ એવી જ પ્રતિબદ્ધતા અને પરિશ્રમની જરૂર પડતી હોય છે. આપણો સમાજ હજી આ વાસ્તવિકતાને સ્વીકારતો નથી અને આ નિર્ણયની કદર કરતો નથી. એ એક સમસ્યા છે, કંઈક ખેદની વાત પણ છે.

શરૂઆતમાં વાત કરી એમ ઘણાં વ્યવસાયી માતા-પિતા, ખાસ કરીને માતાઓને ખટક્યા કરતું હોય છે કે પોતે પોતાનાં બાળકોને પૂરતો સમય આપી શકતાં નથી. આ વિષે પોતપોતાની માન્યતા હોય છે. એ વાત સમજવાની જરૂર છે કે તમે બાળક સાથે વધારે સમય વિતાવો તો જ બાળક સાથેનો તમારો સંબંધ વધારે સારો થાય એવું અનિવાર્યપણે આવશ્યક નથી. તમે બાળકની સાથે સતત રહો અને એને જરૂર કરતાં વધારે લાડ કરો કે રોકટોક કરતા રહો તો એનાથી બાળક સાથેનો તમારો સંબંધ ખીલવાનો નથી.

આથી જ એ ચિંતા ન કરવી કે વ્યવસાયને લીધે તમે બાળક માટે ઓછો સમય આપો છો, વધારે મહત્ત્વની વાત એ છે કે તમે જેટલો પણ સમય આપો તેટલો કઈ રીતે પસાર કરો છો. વાતો કરવામાં, વાતો સાંભળવામાં અને રમવામાં. ધ્યાનમાં એ રાખવાનું કે બાળકને તમારી સાથે આનંદ અને સલામતી લાગવા જોઈએ, તમે એની કાળજી રાખો છો એવું લાગવું જોઈએ. આવું ત્યારે જ બની શકે જ્યારે બાળક સાથે તમે ગાળેલો સમય તમારી અને બાળક વચ્ચે લાગણીનું જોડાણ રચે અને વધારે. આ કામ માત્ર માતાનું નથી. માતા અને પિતા બંનેએ બાળકોના ઉછેરમાં પરસ્પર પૂરક બનવાનું છે.

તમે જ્યારે તમારા વ્યાવસાયિક કાર્યમાં કે નોકરીમાં વ્યસ્ત હો ત્યારે બાળક સાથે સંપર્ક કઈ રીતે રાખશો? એ માટે કેટલીક રચનાત્મક રીતો અહીં રજૂ કરી છે.

- એક નિશ્ચિત કાર્યક્રમ બનાવી દો અને એનું પાલન કરો. આ રીત બંને માટે સુવિધાજનક રહે છે. રોજ કેટલીક દૈનિક બાબતો બાળકની સાથે નિયમિત કરો. જેવી કે સવારે પથારીમાંથી ઊઠતાં બાળકને વહાલ કરવું, સાથે નાસ્તો કરવો, તમે ઘેર ન હો તો એના જમવા બેસવાના સમયે ફોન કરો, નવરાશ મળે ત્યારે બાળક સાથે રમો, એને લઈને ફરવા જાઓ.

- બાળક માટે ચિઠ્ઠી છોડતા જવું. પ્રેમભર્યો સંદેશો લખવો, એને વાંચતાં ન આવડતું હોય તો ચિત્ર, ફોટોગ્રાફ કે એવું કંઈક મૂકવું.

- બાળક સ્કૂલેથી ઘેર આવે, તમે ઘેર ન હો, તોય એના આવવાના સમયે એની સાથે વાત કરો. બે-ચાર વાક્યોની આપ-લે પૂરતી છે. જેમ કે, 'આજે સ્કૂલમાં શું કર્યું?' જેવું કંઈક.

- કોક કોક વાર તમારા બાળકને તમારી સાથે ઑફિસ લઈ જાઓ. તમારી સાથે કામ કરતા લોકોની ઓળખાણ કરાવો. તમારું ટેબલ દેખાડો, કામ વિષે સમજાવો. બાળકને વિશ્વાસ થવો જોઈએ કે તમે ઑફિસમાં હો છો ત્યારે એને યાદ કરો છો. તમારા પર્સમાં, ટેબલ પર, મોબાઈલમાં બાળકનો ફોટો, એણે દોરેલું ચિત્ર રાખો અને અવારનવાર એને બતાવો.

- જો ઘર અને ઑફિસ પાસે પાસે હોય, કામમાં ખલેલ ન થતી હોય તો લંચટાઈમમાં થોડી વાર ઘેર પણ જઈ શકો.

- ગઈ પેઢી સુધી એવી અપેક્ષા રહેતી હતી કે કમાવાનું કામ પિતા જ કરે, હવે પરિવર્તન આવી રહ્યું છે. કેટલાક પિતાઓ પણ ઘેર રહીને ઘર અને બાળકને સંભાળતા હોય છે. આવા કિસ્સા હજી બહુ ઓછા જોવા મળે છે. પરંતુ જો પિતાનું કે માતાનું કામ ઘરેથી કરી શકાય તેવું હોય તો એ વિકલ્પ અપનાવી શકાય. મોટા શહેરોમાં આ રીતે કામ કરનારાં પેરન્ટ્સ હોય છે. નાના શહેરોમાં પણ આ કરી શકાય. હવે કમ્પ્યુટર, મોબાઈલ વગેરેને કારણે આવું કરવું શક્ય બને છે. તમને બાળકથી દૂર રહેવું ન જ ગમતું હોય કે બીજા કોઈ કારણસર બાળકને એકલું રાખવું શક્ય ન હોય તો આ રીતની ઘણી શક્યતાઓ વિચારી શકાય.



૬

‘નોર્મલ’ ન હોય તેવા બાળકને સ્વીકારવું અને ચાહવું

દરેક બાળક આગવું અને વિશિષ્ટ હોય છે એક સમાન વાતાવરણમાં ઊછરી રહેલા, એક સમાન શારીરિક અને માનસિક પરિસ્થિતિઓ સાથે જીવન વિતાવતાં બાળકો પણ તદ્દન સરખા નથી જ હોતાં. એ જ રીતે દરેક બાળકની જરૂરિયાત પણ આગવી હોય છે. એટલું જ નહી કેટલાંક બાળકોની જરૂરિયાતો તો અન્ય બાળકો કરતાં સાવ જુદી હોય છે. શારીરિક કે માનસિક કોઈ ને કોઈ કારણોસર કેટલાંક બાળકો સામાન્ય બાળકો કરતાં કંઈક અલગ હોય છે. જો કે આવાં બાળકો જ્યારે ખૂબ નાનાં હોય ત્યારે આપણને એમની અસામાન્ય સ્થિતિનો ખ્યાલ આવતો નથી. સમય જતાં આપણે જોઈને સમજવા માંડીએ છીએ. આવાં બાળકોને જે રીતની જરૂરિયાતો હોય, સામાન્ય, જીવન જીવવામાં એમને જે મુશ્કેલીઓ કે પડકારો સામે આવતાં હોય તે પણ આપણે જલ્દી સમજી શકતાં નથી. આમ છતાં એટલું તો પાકું જ કે જ્યારે પણ આ વાતનો અહેસાસ થાય ત્યારે એના ઉપાયો જેટલા વહેલા અપનાવવામાં આવે તેટલું બાળક અને કુટુંબીજનો માટે સારું રહે છે. જોકે પોતાનું બાળક ‘નોર્મલ’ નથી એ સ્વીકારવાનું પણ માતા-પિતા માટે અઘરું હોય છે. એટલું જ નહી આવી અસામાન્ય પરિસ્થિતિ માટે માતા-પિતા અને ખાસ તો મમ્મી પોતાનો વાંક જુએ છે. સમાજ અને કુટુંબ પણ ઘણીવાર માતાનો વાંક કાઢે છે. જો કે બાળક ‘નૉર્મલ’ ન હોય તેને માટે જુદાં જુદાં અનેક કારણો હોઈ શકે છે. એ સમજવું અને સ્વીકારવું ખૂબ જરૂરી છે. કેટલીક વાર બાળક બધી જ રીતે નૉર્મલ હોય પણ કોઈ એલર્જીને લીધે સતત બીમાર રહે અને એના સામાન્ય રીતનો વિકાસ ન થાય. જન્મજાત નાની કે મોટી ખામીને લીધે બાળક ‘નૉર્મલ’ ન હોય ત્યારે એ જાણવું અને સ્વીકારવું અને એ માટે સમયસર પગલાં લેવાં એ બાળક માટે હિતકારક બને છે. આવા બાળક માટે વ્યાવસાયિક તાલીમ મેળવેલી વ્યક્તિની મદદ લેવી જે બાળકને શક્ય એટલું સ્વાભાવિક બનવામાં સહાયક બને છે. આવા બાળકનું જીવન કેવું રહેશે ને

એને મળતી વ્યાવસાયિક મદદ ઉપરાંત માતા- પિતાની સહભાગીતા અને એની પર અપાતા ધ્યાન પર ખાસ આધાર રાખે છે.

બાળક 'નૉર્મલ' ન હોય ત્યારે માતા-પિતા એ શું કરવું જોઈએ?

- માતા-પિતાને લાગે છે કે એમના બાળકની આવી સ્થિતિ માટે પોતે જ કારણરૂપ છે. જોકે દર વખતે એવું નથી પણ હોતું છતાંય હકીકત સ્વીકારવાનું મુશ્કેલ લાગે, પરંતુ આ હકીકત અને આ પરિસ્થિતિને સ્વીકારી લેવી એ માતા-પિતા માટે, બાળક માટે અને કુટુંબ માટે ખૂબ જરૂરી છે.

- બાળકને તમે ડૉક્ટરને બતાવવા જતા હો, ત્યારે માતા-પિતા બંનેએ સાથે ડૉક્ટર પાસે જવું વધારે યોગ્ય છે, કારણ કે બાળક માટે જે કરવું જરૂરી હોય તે બંને જણા સાથે રહીને ડૉક્ટર પાસેથી જાણે તો બહેતર બને. રોજેરોજના પ્રશ્નો માટે કામ કરવાનું સહેલું બને. આ ઉપરાંત માતા-પિતામાંથી એક જ જણ પર બધો ભાર ન આવી પડે એ પણ એટલું જ મહત્ત્વનું છે. વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરવાના અનુભવથી જે તણાવ સર્જાય તેનો પણ માતા-પિતા સાથે રહીને સામનો કરે તે સારું રહે છે. આમ છતાં, તમારે એકલાએ જ (મોટે ભાગે મમ્મીએ) આ સ્થિતિ સંભાળવાની હોય, તમારા સાથી તમારી સાથે હાજર હોય જ નહી તો કોઈ મિત્રનો કે તમારાં માતા-પિતાનો સાથ લેવા પ્રયત્ન કરો.

- બાળકની હાલત વિષે તમારી પાસે પૂરતી માહિતી હોવી જોઈએ. તબીબી ક્ષેત્રમાંઆ મુદ્દે થઈ રહેલાં સંશોધનોથી સતત માહિતગાર રહો. સર્જરીથી લઈને ખાસઉપકરણો વિષે સતત સંશોધનકાર્યો ચાલતાં જ હોય છે. જેમ કે આંખ ત્રાંસી હોય, શ્રવણશક્તિની ખામી હોય કે સ્નાયુઓ પર કાબૂ ન હોય તે વિષે બાળકો અને માતા-પિતાને મદદરૂપ નીવડે તેવાં સંશોધનો વિષે માહિતી મેળવતા રહો. શક્ય છે કે એમાંનું કશું આપને ઉપયોગી નીવડે. શારીરિક રીતે મર્યાદાઓ ધરાવતાં બાળકો કમ્પ્યૂટરનો ઉપયોગ કરી શકે તેવી ગોઠવણો કે પ્રોગ્રામો કમ્પ્યૂટર પર હોય છે. નબળી દૃષ્ટિ ધરાવતા કે પૂર્ણ દૃષ્ટિહીન લોકો માટે ખાસ પ્રકારનાં ઘડિયાળો, મોબાઈલો, કમ્પ્યૂટરો પણ હોય છે. બાળકને એનો ઉપયોગ કરતાં શીખવી શકાય.

- વ્યવસાયિક સહાય ઉપરાંત એક અતિઆવશ્યક બાબત છે બાળકનો સ્વીકાર કરવાની, એને ચાહવાની. આવા બાળક માટે બિનશરતી, અપેક્ષાવિહીન પ્રેમ દાખવો. સામાન્ય બાળક સાથે કરતા હો તેવો જ વ્યવહાર એની સાથે કરો. જેમ કે એની સાથે બેસીને ગેમ્સ રમો, વાર્તાઓ કહો, હસો-હસાવો. આમ કરતાં ક્યારેક નિરાશા થશે, સ્વાભાવિક બનવામાં મુશ્કેલી નડશે. કાઉન્સેલરને મળીને એનું

માર્ગદર્શન મેળવો. આ બાબત ખૂબ જ જરૂરી છે કારણ કે તમે ક્યારેક અભાનપણે તમારી હતાશા બાળક સામે વ્યક્ત કરી બેસો, એના પર ખિજાઈ જશો કે એને ક્યારેક મારી બેસશો અને પછી તમને દુ:ખ અને પસ્તાવો થશે.

- તમારું રોજિંદું જીવન સામાન્ય રાખો. આવા વિશિષ્ટ બાળકને સંભાળવામાં ક્યારેક બીજા સામાન્ય બાળકો પરત્વે બેદયાન બની જવાય તો ક્યારેક વધારે દયાન માગતા બાળક તરફ બેદયાન બની જવાય. આવું સંતુલન જાળવવાનું કામ સહેલું નથી.

- બાળક પાસે શિસ્તનું પાલન કરાવવાનું જરૂર રાખો પણ એના વિકાસના તબક્કા સમજીને. બાળકને લાડ કરવા, જે કરે તે કરવા દેવું. કશું જ કરતાં રોકવું કે ટોકવું નહી, એનાથી લાભ નહી થાય. આવા બાળકના વિકાસ માટે થોડી શિસ્ત રાખવાનું પણ જરૂરી છે.

- બધાં જ બાળકોને કોઈ એમની કદર કરે, પ્રશંસા કરે એવું ગમતું હોય છે. આમ કરવાથી બાળકોને આનંદ અને પ્રોત્સાહન મળે છે. આવું જ આવાં 'સામાન્ય નહીં' તેવાં બાળકોને પણ ગમે. બાળકમાં કદાચ કાંઈ ખોડખાંપણ હશે તો સાથે કંઈક વિશિષ્ટતા પણ હશે. જેમ કે ભોળપણ, પ્રેમાળ રીતભાત, મધુર સ્મિતએવું કંઈક ને કંઈક તો હશે જ. બાળકના આવા ગુણના વખાણ કરો. આ રીતે તમારામાં અને બાળકમાં સકારાત્મક દૃષ્ટિ આવશે.

- આવા બાળકની સંભાળ રાખતી વખતે ઘણી વાર આપણે જીવનના નાનામોટા આનંદ લેવાનું જતું કરીએ છીએ. મનમાં થાય 'આવું કઈ રીતે કરાય?', 'ફિલ્મ જોવા જાઉં તો આને કોણ રાખે? મારાથી કીટીપાર્ટીમાં કઈ રીતે જવાય? હું તો કંઈ કરી શકું નહીં' પણ આવા સવાલો પેદા કરવાને બદલે જીવનને હળવાશથી લેવા પ્રયત્ન કરો. જે અનિવાર્ય છે તે સ્વીકારીને સ્વાભાવિક રહેવામાં તમને અને બાળકને બંનેને આવો અભિગમ સહાયક નીવડશે, કારણ કે કશું જતું કર્યાની અકળામણ કદાચ તમે બાળક પર કાઢી બેસો અને એની નાજુક સંવેદના ઘવાય. આવું તો નહીં જ થવા દેવું. જરૂર પડે કુટુંબના સભ્યોની મદદ લો, વ્યવસાયિક સલાહકારોની મદદ લો. આવાં બાળકોનાં માતા-પિતાનાં ફ્રેન્ડ્ઝ સર્કલ પણ હોય છે. તેમાં હળવામળવાથી તમને, તમારા બાળકને સંભાળવામાં મદદ મળશે. તમારા સમયનું યોગ્ય રીતે સંચાલન કરવામાં મદદ મળશે.

વિશિષ્ટ જરૂરિયાતો ધરાવતા મોટા ભાગનાં બાળકોને પ્રેમ, આધાર અને યોગ્ય ઉપચાર મળવાથી તેમની સ્થિતિમાં નાટ્યાત્મક સુધારો થઈ શકે છે. આને માટે તમારે એ સ્વીકારી લેવું પડે કે તમારું બાળક 'નૉર્મલ' નથી, એનામાં મર્યાદાઓ છે. અમુક- તમુક એ ન કરી શકે. તમે તમારા બાળક પરત્વે જેટલી એના સ્વીકારની વૃત્તિ દાખવશો

તેટલું તે પણ પોતાને સ્વીકારી શકશે. બાળકની સ્થિતિ જાણીને 'હવે તો શું થાય?' કહીને માથે હાથ દઈને બેસી રહેવાની જરૂર નથી. આવું બાળક પણ તેની મહત્તમ ક્ષમતાઓ સુધી પહોંચે તે માટે તમારે પ્રયત્નો કરવાના છે. આવો સ્વીકાર અને ભવિષ્ય વિષે સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ તથા સતત પ્રયત્નો જ બાળકને શારીરિક અને ભાવનાત્મક સ્તરે વધુ સજ્જ બનાવશે.

બાળકોને શીખતાં જોઈને અને તેમની વાતો સાંભળતાં આનંદ માણો નાનાં બાળકોને બે કામ બહુ ગમે – વાતો કરવી અને ચિત્રો દોરવાં, અને એ બે માટે એમને કશા જ બાહ્ય કારણોની જરૂર ન હોય! ક્યારેક બાળક એકલું એકલું વાતો કરતું હોય કે ચિત્રો દોરતું હોય તેવું ય જોવા મળે! સવાલ એ છે કે બાળક જ્યારે વાતો કરતું હોય, આપણી સાથે વાત કરવા માગતું હોય ત્યારે આપણે એની વાતો ખરેખર સાંભળીએ છીએ? શું એનાં ચિત્રો તરફ ધ્યાનથી જોઈએ છીએ? કદાચ ના. આપણને થાય 'હવે એમાં શું સાંભળવાનું?', 'એમાં શું જોવાનું?' બહુ બહુ તો આપણે રાજી થઈએ. 'વેરી ગુડ' કહીએ, બસ. બાળકની વાતોનું શું આટલું જ મૂલ્ય હોય છે? ના, આપણે બાળકોનું અતિશય અવમૂલ્યન કરીએ છીએ. બાળકો જ્યારે પણ કાંઈ વાત કરે ત્યારે એમાં પોતાની અને પોતાના વાતાવરણની ખૂબ મહત્ત્વની, અર્થપૂર્ણ બાબતો કહેતાં હોય છે. એમના શબ્દો એમના વિકસી રહેલા વ્યક્તિત્વનો આયનો હોય છે. બાળક કાંઈ પણ કહે એ વિષે આપણે સાંભળવાની ઉત્સુકતા અને ધીરજ દાખવવાં જોઈએ. બાળક તર્ક કરે છે એ પણ મોટા લોકો કરતાં જુદી રીતનો હોય છે. એમની વાતોમાં એમણે એમની નજરે જોયેલી દુનિયાની વાતો હોય છે. એમના ગમા-અણગમા વ્યક્ત થાય છે. બાળકે કરેલા બૌદ્ધિક અને ભાવનાત્મક વિકાસ વિષે પણ જાણવા મળે છે. બાળકની વિચાર કરવાની રીત, સમજવાની રીત, પર્યાવરણ વિષેની એમની સંવેદનશીલતા અને સંબંધો, પોતાની આસપાસના લોકો વિષેની એમની અનુભૂતિઓ અને એવું ઘણુંબધું જાણવા મળે છે. બાળકોની વાતો ધીરજથી સાંભળવી, એમની આપણી સાથે વાતચીત કરવાની રીત સમજવી એ ખૂબ રસપ્રદ કાર્ય છે.

અહીં શિક્ષકોએ નોંધેલા ત્રણ સાચા બનાવો આપણે જોઈએ. આ વાતો ખરેખર બાળકોએ જ કહેલી વાતો એમના જ શબ્દોમાં મૂકી છે. ખાસ તો એટલા માટે કે એમાં કંઈક અર્થપૂર્ણતા જણાઈ તેથી અહીં રજૂ કરી છે. નાનાં બાળકોની કુતૂહલવૃત્તિ, પૂછી પૂછીને જાણવાની વૃત્તિ ઘણા સવાલો ઊભા કરે છે અને એના રસપ્રદ ઉકેલો પણ આપે છે.

આ સંવાદોને સમજીએ.


ઘણાં લોકો મૃત્યુ પછી પોતાની આંખોનું દાન કરે છે.
પણ ટીચર એ લોકો આંખો આપી દે તો સ્વર્ગમાં જઈને જુએ શી રીતે?


કાલે તું કેમ ગેરહાજર હતો?
મને ૨૦૦° તાવ હતો.


ના હોય, ૨૦૦° તાવ ન હોય.
હતો. મમ્મીએ માપ્યો તો એક હાથમાં ૧૦૦° હતો અને બીજા હાથમાં ૧૦૦° હતો એટલે ૨૦૦° ના થાય?



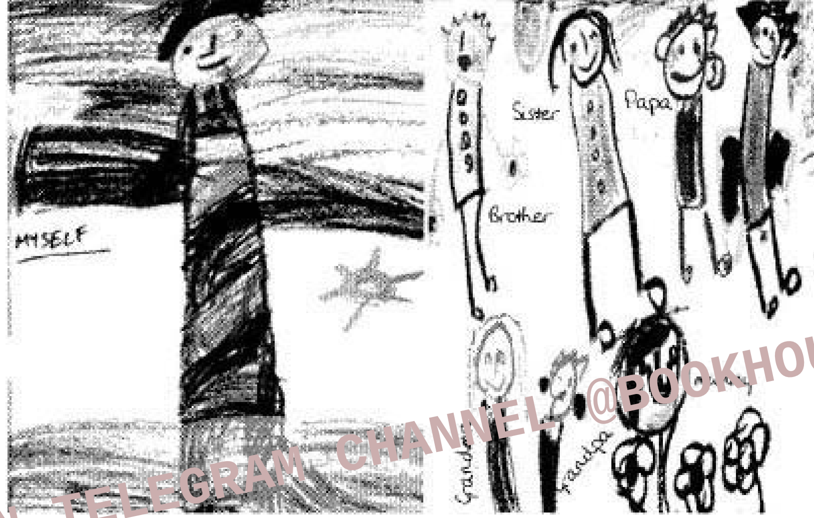
પહેલા સંવાદમાં બાળકને પ્રશ્ન થાય છે કે આંખો આપી દઈએ તો સ્વર્ગમાં જઈને જોઈ કઈ રીતે શકાય? બાળક માત્ર નક્કર વસ્તુઓની જ હકીકત સમજે છે. એમને માટે સ્વર્ગ પણ આ ધરતી જેટલું જ વાસ્તવિક જગત છે.

બીજો સંવાદ ૨૦૦° તાવવાળા બાળકનો છે. એની ગણતરી એની રીતે તર્કપૂર્ણ છે. એની વિચારવાની રીત એ છે કે મમ્મીએ પહેલાં એક હાથે તાવ માપ્યો તો ૧૦૦° જણાયો, બીજા હાથે માપ્યો (કદાચ ખાતરી કરવા) તો એ પણ ૧૦૦° હતો. બાળકે સરવાળો કર્યો ૧૦૦° વત્તા ૧૦૦° એટલે ૨૦૦° ! શિક્ષકને આ ન સમજાયું કારણ કે એમની વિચારવાની રીત વ્યવહારુ હતી. નક્કર અનુભવ કરવાના કાર્યના તબક્કે હોય તે બાળકની વિચારવાની રીત આવી જ હોય છે. આ તબક્કે બાળકની ક્ષમતા હાથથી કામ કરવું, રમવું અને નક્કર ચીજોને લઈને વિચાર કરવાની જ હોય છે. આ તબક્કાનાં બાળકોને ભણાવતા શિક્ષકો પાસે બાળકના તર્કને સમજવાની ધીરજ અને સમજ જોઈએ. 'કેવી અક્કલ વિનાની વાત કરે છે', 'તું ખોટું બોલે છે, ગપ્પાં મારે છે' એવું કદી ન કહેવું.

ત્રીજા ચિત્રનો સંવાદ આપણી વડીલોની મૂલ્ય પદ્ધતિ વિષે છે. હરીફાઈ છે, આગળ રહેવાનું છે, પહેલા પહોંચવાનું છે. એવી કશી સમજ બાળકને નથી, એને તો

ચિંતા છે એના ફ્રૅન્ડઝ પાછળ રહી જાય એની! આપણે બાળકોને કદાચ બહુ વહેલાં સ્પર્ધાવૃત્તિ શીખવાડી દઈએ છીએ. દોસ્તી, સહકાર, સ્પર્ધા વિષેની બાળકની સમજ તો જુઓ! આવો વિચાર માત્ર બાળકને જ આવે. (મોટું કોઈ આવું કહે તો લોકો એને બુદ્ધુ કહે!)

બાળકે ચિત્ર દોર્યું હોય તો એને પૂછો 'તેં શું દોર્યું છે?' અને પછી સાંભળો. બાળકોના ચિત્રો, એમનાં કલ્પનો અને વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓ સાથેનાં એમનાં જોડાણોનું પ્રતિબિંબ દેખાડતા હોય છે. જેમ કે એક બાળકે દોરેલું 'મારું કુટુંબ'નું ચિત્ર જુઓ.



આ ચિત્રમાં એક તરફ 'હું' છે અને બાકીની જગ્યામાં બીજાં બધાં. જગ્યા-સ્થાન વિષેની બાળકની પોતાની આગવી સમજ હોય છે. બીજા લોકો સાથેના સંપર્કો અને સંવાદોથી બાળકની જે સ્વાભાવિક રીતો અને પદ્ધતિઓ હોય એના આધારે એ પોતાનું જ્ઞાન ઘડે છે. બાળકોએ આપેલા સંદેશા ખૂબ સીધા, સરળ હોય છે. બાળકો વાત કરે અને બીજી રીતે પોતાની અભિવ્યક્તિ કરે તે સાંભળવા, નીરખવાનું રાખો. મજા આવશે. બાળકો માત્ર પોતાને વિષે વાતો નથી કહેતા. જીવન વિષેના, પોતાના માહોલ વિષેના વિચારોના ગહન સંદેશા આપે છે. એમના આ શબ્દોના અરીસામાં એમના પોતાના આગવા અને વિકસતા વ્યક્તિત્વનું પ્રતિબિંબ પડે છે.





VIII. બાળક અને સ્કૂલ

ઘણીવાર માતા-પિતા એમ માનતા હોય છે કે બાળકને જેટલું વહેલું સ્કૂલે બેસાડીએ એટલું એ જલદી ભણતાં શીખે, વધારે શીખે. આ માન્યતા ભૂલભરેલી છે. બાળકને સ્કૂલે બેસાડતાં પહેલાં એ નક્કી કરી લેવું જોઈએ કે બાળક સ્કૂલે જવા માનસિક-બૌદ્ધિક વિકાસની દૃષ્ટિએ તૈયાર છે? સ્કૂલમાં મોકલવાથી એને લાભ થશે એમ છે? માતા- પિતાએ પોતાને પણ પૂછવાનું રહે છે કે સ્કૂલે જનાર બાળક દરરોજ થોડા કલાક ઘરથી દૂર રહેશે. તેઓ એને માટે તૈયાર છે? બાળક સ્કૂલે જવા માંડે ત્યારે માતા-પિતાએ ખાસ તો માતાએ, ભાવનાત્મક રીતે બાળકથી થોડું અળગા થવા તૈયાર થવું પડે છે. બાળકને પણ એક નવી જગ્યાએ, નવી રીતના જીવન માટે, નવા લોકો સાથે ભળવા માટે માનસિક રીતે તૈયાર કરવું પડે છે. આ ઉપરાંત માતા-પિતાએ સ્કૂલ અને ઘરનો સંબંધ તથા બાળક અને સ્કૂલના વાતાવરણનો સંબંધ સમજવો મહત્ત્વનો છે. આ પ્રકરણમાં આપણે આ મુદ્દા વિષે ચર્ચા કરીશું. બાળક સ્કૂલે જવા માનસિક-બૌદ્ધિક રીતે મોટું ન થયું હોય અને એને પરાણે સ્કૂલે બેસાડી દેવામાં આવે તો એમાં વિકાસનો લય ખોરવાઈ જાય છે અને સમય જતાં એમાંથી વર્તણૂકસંબંધી તકલીફો સર્જાઈ શકે છે. એ જ કારણથી આ પ્રકરણમાં આ મુદ્દા વિષે સમજણ આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. બાળકને એના જેવડાં બીજાં બાળકો કરતાં સ્કૂલે વહેલું મોકલવા વિષે કેટલાંક માતા-પિતા અતિઉત્સાહિત હોય છે. એટલાં બધાં ઉત્સાહિત કે તે બાળક સ્કૂલમાં જવા માંડે અને બાળકની વર્તણૂકમાં કંઈક વિચિત્રતાઓ થાય તો તે પણ એમના ધ્યાનમાં આવતી જ નથી. એ ખૂબ જરૂરી છે કે સ્કૂલના જીવનના શરૂઆતના અનુભવો બાળકની આત્મસન્માન અને સલામતીની લાગણીને પોષે. બાળકને શીખવા-ભણવા માટે સલામત વાતાવરણ મળે તે માટે માતા-પિતાએ શું કરવું તે અંગેની વાત આ પ્રકરણમાં કરવામાં આવી છે.

આ પ્રકરણમાં આપણે નીચે જણાવેલ મુદ્દાઓ વિષે વાત કરીશું.

(૧) તમારું બાળક સ્કૂલે જવાનું છે – તમે એ માટે તૈયાર છો?

(૨) સ્કૂલનાં શરૂઆતનાં વર્ષોમાં બાળક પર આગ્રહો લાદો નહીં

(૩) ઘરમાં બાળકો સાથે કામ કરવું.

(૪) તમારા બાળકનો વિકાસ યથાયોગ્ય થઈ રહ્યો છે?

૧

તમારું બાળક સ્કૂલે જવાનું છે - તમે એ માટે તૈયાર છો ?

આ દૃશ્ય તમે પણ જોયું હશે, કદાચ એમાંથી પસાર પણ થયા હશો.

સ્કૂલનું નવું વર્ષ શરૂ થવાનો દિવસ હોય. નવું એડમિશન લીધેલાં નાનકડાં ભૂલકાં માટે સ્કૂલનો પહેલો દિવસ હોય. બાળકોને સ્કૂલે મૂકવા આવેલાં મમ્મી-પપ્પા કહે છે 'પિન્ટુ, તારે આ ક્લાસમાં જવાનું છે.' પિન્ટુ જોરથી મમ્મી-પપ્પાને વળગી પડે છે. ચોધાર આંસુએ રડે છે! એની જોડે પોતાનાં મમ્મી-પપ્પા સાથે આવેલો મિન્કી કહે છે 'પિન્ટુ રડવાનું નહી. તારા પપ્પા પછી તને લેવા આવશે.' કેટલાંક બાળકો ખૂબ સ્વસ્થતાથી ક્લાસમાં જઈને બેસી જાય છે. આ દૃશ્ય દર વર્ષે ભજવાતું હોય છે.

બાળક સ્કૂલે જાય ત્યારે પહેલી વાર લાંબા સમય માટે ઘરની બહાર એકલું નીકળે છે. બે કલાકનો સમય બાળકને માટે વધારે પડતો કહેવાય. શું એ આનંદથી રોજ સ્કૂલે જાય એવું, સમયનું આયોજન ન થઈ શકે? હા, બાળકને માનસિક રીતે તૈયાર કરીને, થઈ શકે. બાળકને માનસિક રીતે તૈયાર કરવાના કેટલાક સૂચનો અહી આપ્યાં છે. આપણે પોતે પણ એક વાર આમ જ પહેલી વખત સ્કૂલે ગયા હતા. એ સમયનાં સારાંમાઠાં સ્મરણો પણ હોય જ, જ્યારે આપણું બાળક પહેલી વાર સ્કૂલે જાય ત્યારે આપણા મનમાં આપણા શાળાજીવનની કડવી-મીઠી યાદો ઊભરાઈ આવે છે. ખાસ કરીને કોઈ કડવી વાત યાદ આવી જાય છે અને મનમાં દહેશત જાગે છે. મારા બાળકને તો આવું નહી થાય ને? આથી જ ધ્યાન રાખવું કે કોઈ અણગમતી વાત યાદ આવી જાય જેમ કે ટીચર કડક હતા, મોટા છોકરાઓ પજવતા હતા આવું બધું બાળકને કહેવું નહી, વર્તનમાં પણ જણાવા દેવું નહી. નહી તો બાળકને ભય લાગવા માંડે છે.

બાળકને સ્કૂલે જવાનો સમય આવે ત્યારે માતા-પિતાનું ભણતર પૂરું થવાના થોડાં વર્ષો વીતી ચૂક્યાં હોય છે. બાળકને સ્કૂલમાં દાખલ કરતાં પહેલાં માતા-પિતા, અત્યારે ચાલતી શિક્ષણવ્યવસ્થા અને સ્કૂલોની પદ્ધતિઓ વિષે, થોડાંઘણાં માહિતગાર થઈ જાય તે ઈચ્છનીય છે.

સ્કૂલે જવાની વાતથી કેટલાંક બાળકો ઉત્સાહિત થઈ જાય છે તો અમુક બાળકો વ્યગ્ર બની જાય છે. બાળક જ નહી માતા-પિતા, મોટે ભાગે મમ્મી પણ વ્યગ્ર બની જાય છે. બાળકને પોતાનાથી છૂટું મૂકતાં એને ચિંતા થાય છે. સ્કૂલમાં એ મારા વિના રહેશે? રડશે તો? બીશે તો? જેવી શંકાઓ મમ્મીને થાય છે. પરંતુ યાદ રાખો કે તમને જો ચિંતા થતી હશે તો તમે નહી બોલો તો ય બાળક એ તરત જ અનુભવી શકશે.

બાળકો ખૂબ જલદી જાણી જતા હોય છે અને એ પહેલાં નહીં હોય તો ય તમને ચિંતાતુર જોઈને પોતે વ્યગ્ર બની જશે. બાળકને સ્કૂલે જવાનું હોય ત્યારે આટલી સજ્જતા રાખો.

- આજે પહેલો દિવસ છે. દિવસની શરૂઆત બીજા સામાન્ય દિવસોની જેમ સ્વાભાવિક જ રાખો. સ્કૂલે જવા વિષે ઉજવણીઓનો ડ્રામા કરવાની જરૂર નથી. બાળકને તમે આમ તો સ્કૂલમાં જવું, ત્યાં શું હોય, કોણ હોય વગેરે વાતો કરી તો રાખી જ હોય. સવારથી એ વાતો ફરી કરો. પણ એ સમજાવી રાખો કે ત્યાં પણ ઘર જેવું જ હોય.

- બાળકના મનમાં સ્કૂલ વિષે કુતૂહલ હોય, કંઈક અનિશ્ચિતતા હોય. એ એવું પણ પૂછશે : 'ત્યાં કેટલી વાર રહેવાનું?', 'રોજ જવાનું?', 'મને મૂકવા કોણ આવશે? લેવા કોણ આવશે?', 'ત્યાં મમ્મી નહીં હોય?' વગેરે સવાલોના સાચા, સીધા જવાબો આપો. તમે નોકરી માટે જવાના હો તો એને લેવા કોણ જશે એ પણ કહી રાખો.

- જે બાળકો પ્લેગ્રુપમાં જતાં હોય એમને સ્કૂલે જવાનું બહુ કઠિન નથી લાગતું. જો કે સ્થળ બદલાય એટલે ત્યાં ગોઠવાવાની મુશ્કેલીઓ થઈ શકે. માતા-પિતા અગાઉથી વાતો કરીને નવી સ્કૂલ કેવી હશે એ સમજાવી શકે. જેમ કે નવું મકાન, નવા ટીચર, નવાં ફ્રેન્ડ્સ, નવું શીખવાનું વગેરે.

- જે બાળકોને સલામતીની લાગણી હોય તેમને નવી પરિસ્થિતિ વિષે ચિંતા ઓછી રહે છે. માતા-પિતાએ બાળકને નિશ્ચિંત બનાવવું જોઈએ, એ રીતે એને સ્કૂલમાં ગોઠવવાનું સરળ બનશે. સ્કૂલે જવાના થોડા વખતમાં બાળક ઘરથી દૂર રહેવા ટેવાવા માંડે છે. ટીચરમાં એનો વિશ્વાસ બેસે છે, નવાં દોસ્તો બનવા માંડે છે, સ્કૂલમાં થતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં રસ પડવા માંડે છે અને આમ ધીરેધીરે સ્કૂલે જવાનું એને ગમવા માંડે છે.

આ રીતે બાળકને વિકાસના આ પગથિયાં ચડતું જોઈને આપણને પણ આનંદ થાય છે. બાળકનો વિકાસ હવે ઘર અને સ્કૂલની ભાગીદારી સાથે શરૂ થાય છે.



૨

સ્કૂલનાં શરૂઆતનાં વર્ષોમાં બાળક પર આગ્રહો લાદો નહી

માતા-પિતા તરીકે આપણને હંમેશાં એવી ઇચ્છા હોય કે >આપણું બાળક સરસ રીતે મોટું થાય, આગળ વધે. બાળકચાલતાં શીખે એ વિષે આપણને ઘણો ઉત્સાહ હોય છે, પહેલો અક્ષર બોલે ત્યારે આપણા હરખનો પાર નથી રહેતો. પરંતુ યાદ રાખવું કે આ બધું થવા માટે યથાયોગ્ય સમય હોય છે અને એ સમય આવે ત્યારે જ એ બધું થાય અને આપોઆપ થાય. સ્વાભાવિક છે કે છ મહિનાનું બાળક ચાલતાં ન શીખી જાય અને એક વર્ષનું બાળક દોડતું ન થઈ જાય. આપણે ખુદને વારેવારે યાદ કરાવવું પડે કે ‘વખત આવે થશે, ધીરજ રાખો, રાહ જુઓ. કુદરતને એનું કામ કરવા દો.’ બાળકના શારીરિક વિકાસની જેમ એના માનસિક અને બૌદ્ધિક વિકાસમાં પણ આ હકીકત લાગુ પડે છે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોએ પુરવાર કર્યુ છે કે □□પચારિક શાળા જીવન શરૂ થતાં પહેલાનાં વર્ષોમાં બાળકને વાંચવા, લખવા કે ગણતાં શીખવા માટે આગ્રહ ન રાખવો જોઈએ. આ કૌશલ્યો પ્રાથમિક શાળાના વર્ગમાં જ શીખવાનાં હોય છે અને બાળક એ સ્તરે પહોંચે ત્યાં સુધી આપણે રાહ જોવી જ રહી.

સંશોધનાત્મક અભ્યાસોમાં જે વાત કરી છે તે વાસ્તવિક કાર્યક્ષેત્રમાં પણ સાચી જણાઈ છે. બાળક જે કૌશલ્ય માટે શારીરિક કે માનસિક રીતે તૈયાર ન થયું હોય તે એને આગ્રહપૂર્વક કરાવવાથી, પરાણે શીખવાડવાથી એને માનસિક રીતે હાનિ પણ પહોંચે છે. બાળકને તમે સ્કૂલે વહેલું મૂકો એટલે એવું ન કરાય કે એને પ્રાથમિક ધોરણોમાં જે શીખવાનું છે તે શીખવવાનું શરૂ કરી દેવું. બાળકને વહેલું વહેલું વાંચતાં-લખતાં શીખવી દઈએ એટલે એને ‘આગળ જતાં’ સારું રહે, એવું ઘણાં માતા-પિતા માનતાં હોય છે. પણ આ માન્યતા ખોટી છે, તદ્દન ભૂલ ભરેલી છે. એણે બીજાં બાળકોની સાથે જ આગળ જવાનું છે. કોઈ બાળક થોડું વહેલું ચાલતાં શીખે એટલે મોટું થઈને રનિંગ ચેમ્પિયન બનશે એવું ધારી લેવા જેવી આ વાત છે!

એટલું જ નહી વિકાસના ભાગરૂપે ચાલતાં શીખવાને બદલે પરાણે વહેલું ચાલતાં શીખવાડવામાં આવ્યું હોય તેવા બાળકની ચાલવાની રીત વિકૃત બની શકે છે. એ જ રીતે બાળકને તેના સ્વાભાવિક ક્રમ કરતાં વહેલું વાચન, લેખન, ગણન કરવા માટે

આગ્રહ કરવામાં આવે તો એની પોતાની આસપાસની દુનિયાને જોવા, જાણવા, કે સમજવાની, એની કુતૂહલવૃત્તિને હાનિ પહોંચે છે, એ સર્જનશીલતા ગુમાવી બેસે છે અને પરિણામે કદાચ વ્યગ્ર અને ભયગ્રસ્ત વ્યક્તિ પણ બની જાય.

બધાં જ બાળકોની વૃદ્ધિ અને વિકાસની પેટર્ન એકસરખી હોય છે. કદાચ થોડું મોડું-વહેલું હોઈ શકે પણ તબક્કાઓ અને પ્રક્રિયાઓ તો એકસમાન જ હોય છે. બાળકના કુદરતી રીતે બૌદ્ધિક વિકાસ અને શીખવાની પ્રક્રિયામાં દખલગીરી થાય તો શું થાય? દાખલા તરીકે ચાર-પાંચ વર્ષના બાળકને તમે પૂછો કે એક વત્તા એક એટલે કેટલા? એને એકથી દસ અંક આવડતા હોય તો પણ એ ન સમજાય. તમે કહો, ‘લે, આટલું સહેલું ન આવડે?’ મોટાઓને એ સાવ સહેલું લાગે પણ ચાર-પાંચ વર્ષના બાળકને આ પ્રક્રિયા એના બુદ્ધિવિકાસ માટે તદ્દન જ અપરિચિત હોય છે.

આ વયનાં બાળકો નક્કર વસ્તુઓ અને કાર્યો સમજતાં હોય છે. ઉપર જણાવેલા ઉદાહરણમાં ગણિતનો ‘વત્તા’ જેવો □□પચારિક શબ્દપ્રયોગ થાય છે. આ કે તે વસ્તુઓનું નામ નથી લેવાતું. આ વયનાં બાળકોને અંક આવડતા હોય છે પણ અહીં એ અંકને જ નવી રીતે પ્રયોજવામાં આવે છે અને ગણિતનો આ પારિભાષિક શબ્દ અને અંકોનું એમનું જ્ઞાન એકબીજા સાથે જોડાયા હોય છે તે તેમને સમજાતું નથી. બાળકો પોતે પણ આવું જોડાણ બનાવી શકતા નથી. આમ છતાં આપણે આગ્રહ રાખીએ, દબાણ કરીએ તો બાળકને [illegible] અને અંકો વિષેનાં પોતાનાં જ્ઞાન અને ક્ષમતામાંથી એમને રસ અને વિશ્વાસ ઊડી જાય છે. આ ઉંમરે એમનાં રસ અને સમજ નક્કર વસ્તુઓ સુધી મર્યાદિત હોય છે.

આવી બાબતો બાળકને માટે માનસિક રીતે ભારરૂપ બને છે. કારણ કે એમને એ સમજાતી નથી અને ‘ન સમજાતી બાબતો’નો ભાર એમના મન પર વધતો જાય છે. પરિણામે બાળકને સ્કૂલમાં ભણવામાંથી રસ તદ્દન ઊડી જાય છે અને એમના પર ‘ઠોઠ’નો સિક્કો પણ લાગી જઈ શકે છે.

પૂર્વ પ્રાથમિક શિક્ષણ (પ્રિ-સ્કૂલ ઍજ્યુકેશન) મુખ્યત્વે બાળકને સ્કૂલ માટે તૈયાર કરવાનો કાર્યક્રમ છે. આ તબક્કે સ્કૂલના શરૂઆતનાં વર્ષોમાં બાળકો રમતો, વાર્તાકથન, ગીતો, અભિનય અને હાવભાવો દ્વારા શીખતું હોય છે. એમને જે ગમતું હોય તે જોવા-શોધવાની છૂટ અપાય છે. જો બાળક માતા-પિતાના આગ્રહથી મૂળાક્ષરો કે અંક શીખી પણ જાય તો ખરેખર તો એ પોપટની જેમ રટતું જ હોય છે. એમાં એની સમજ કશી નથી હોતી. એટલું જ નહીં બાળકમાં કંઈક અધૂરાપણાની લાગણી રહી જાય છે અને તેના વિકાસની તક ચૂકી જવાય છે.

દબાણ હેઠળ રહેતા ઘણાં બાળકોમાં નખ કરડવા, પથારી ભીની થઈ જવી, અંગૂઠો ચૂસવો જેવી કુટેવો આવી જાય છે. આત્યંતિક કિસ્સાઓમાં બાળકને હંમેશાં

સાંધાના દુખાવાની, માથું દુખવાની, પેટમાં દુખવાની, વારેવારે ઝાડા થઈ જવા જેવી ફરિયાદો રહે છે. આવાં બાળકોને હજી પ્રાથમિક વર્ગોમાં હોય ત્યાં જ 'શક્તિ ખૂટી ગયા' જેવી લાગણી થવાનો પણ સંભવ રહે છે. અભ્યાસમાં સારા હોય તેવાં બાળકોને પણ જીવનભર માનસિક તનાવ અને દબાણ રહી જાય છે.

માતા-પિતા અને ટીચર્સ શું કરી શકે?

- માતા-પિતા અને ટીચર્સે બાળકની દુનિયામાં ગોઠવાઈ જવાનું છે. બાળક પણ સમય આવે આપણી દુનિયામાં ગોઠવાઈ જશે. યોગ્ય સમય પહેલાં એને આપણી દુનિયામાં ગોઠવવા આગ્રહો રાખવા નહીં. એમની સાથે ગોઠવાઈને એમના બાળપણનો આનંદ આપણે પણ લઈ શકીએ છીએ.
- બાળકોને એમની આસપાસની વસ્તુઓને ફંફોળવા માટેની, શોધખોળ કરવાની, પ્રયોગો કરવાની તકો આપો. દુનિયા વિષે એમને જાતે શોધવા દો. એ રીતે એમણે કશુંક કર્યાનો એમને આનંદ મળશે.
- બાળકોને પોતીકાપણાની અને સલામતીની લાગણી અનુભવવા દો. સ્કૂલમાં થતા શરૂઆતના અનુભવો એમનામાં આ લાગણી મજબૂત કરે તેવા હોવા જોઈએ.
- બાળકોની વિચાર કરવાની રીતને સ્વીકારો. કંઈક અલગ રીતે વિચારે તો પ્રોત્સાહન આપો જેથી કરીને એ સર્જનશીલ વ્યક્તિ બને.



3

ઘરમાં બાળકો સાથે કામ કરવું

બાળક થોડું સમજણું થાય એટલે એને કશુંક રચનાત્મક કરવાની ઈચ્છા થાય છે. રમત અને પ્રવૃત્તિ એ બંનેમાં એને કંઈક નવું નવું કરતાં રહેવું ગમે છે. બાળકો આવી તકો મેળવવા અતિઉત્સુક હોય છે. આ જ રીતે બાળકો ભાગીદારી કરવી, વારા લેવા, વસ્તુઓ સાચવવી જેવી વ્યવહારુ રીતભાત શીખે છે. આત્મનિર્ભરતા, સ્વતંત્રતા અને એકબીજાં સાથે સહકારની આપ-લે કરતાં શીખે છે. બાળકોને શોધખોળ કરવાના, પ્રયોગો કરવાના અને પોતાની કલ્પનાનો ઉપયોગ કરવાના અનુભવો મળે તે ખૂબ જરૂરી હોય છે. આવી વર્તણૂકો, ટેવો કે રીતો શીખવવા માટે કોઈ ખાસ યોજનાઓ બનાવવાની જરૂર નથી હોતી. બાળકોને સાવ સ્વાભાવિકપણે ઘરમાં જ પોતાની સાથે કામમાં જોડીને આ બધું જ શીખવી શકાય છે.

શું ઘરનાં કામોમાં બાળકોને જોડી શકાય? આ કદાચ એક તુક્કો લાગે પણ એ તુક્કો નથી. ઘરનાં નાનાં નાનાં કામ જેવાં કે છાપાં સરખાં ગોઠવવાં, ટેબલ લૂછવું, જમવાની તૈયારી કરવી જેવાં કામો મોટાંઓની દેખરેખ સાથે બાળક કરી શકે. એ રીતે બાળકોને શીખવા મળે છે કે ઘરનું કામ સૌનું કામ કહેવાય અને આપણે બધા સાથે જ છીએ. બાળકો પોતાને ગમતાં કામ કરવા ઉત્સુક હોય છે, પરંતુ ન ગમતાં કામમાં ભાગ તો લેવો જ જોઈએ એ પણ એમને આ રીતે સમજાવી શકાય. માતા-પિતા અને બાળકો સાથે મળીને હસતાંરમતાં કામ કરે એ સૌને માટે આનંદમય અનુભવ બની રહે. આવી રીતે હળીમળીને કામ કરતાં રહેવાથી બાળકો શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે વધુ સ્વસ્થ અને સ્વાભાવિક બને છે.

એ જ રીતે ઘરમાં બધાં સાથે બેસીને વાંચે, વાતો કરે, TV જુએ, સારા-ખરાબ કાર્યક્રમો વિષે વાતો કરે. આવી પ્રવૃત્તિઓ સહજીવનને પ્રોત્સાહક બને છે. ખાસ કરીને આજના 'મોડર્ન ફૅમિલી'માં બાળકોને સાથે બેસીને વાતો કરવાની તકો ઓછી મળે છે. આ સ્થિતિમાં ઘરના વાતાવરણમાં બાળકને ધીમેધીમે જોડવાની આ એક સકારાત્મક રીત છે.

ઘરમાં સાથે રહીએ અને બહાર પણ સાથે જઈએ. પ્રદર્શનો જોવાં, ઝૂમાં, બગીચામાં, બાળકો અને મોટાંઓ સાથે જાય. આ ઉપરાંત, થોડા મોટા થયેલા બાળકને

બૅન્ક, પૉસ્ટઑફિસ કે બજારમાં પણ સાથે લઈ જવા જોઈએ. ઘરની આસપાસના વિસ્તારમાં ચાલતાં જવું, કોઈ મકાન બંધાતું હોય કે રસ્તા બનતા હોય તો એ અંગેની પ્રાથમિક માહિતી આપતા રહેવું, રજાના દિવસે નાની પિકનિક કરવી. બાળકો સાથે રહીને માતા-પિતા કેટલું બધું કરી શકે?

વાતો કરવી અને સાંભળવી:

બાળકો સાથે વાતો કરો અને તેમને વાતો કરાવો. તમારા કામ વિષે, ઑફિસ વિષે, પુસ્તકો વિષે બાળકોને કહો અને એમની સ્કૂલ વિષે, અભ્યાસના વિષયો, એમને શું ગમે શું ન ગમે, શા કારણે એ ન ગમે અથવા કયા કારણે એ ગમે, એ બધું કહેવા માટે એને પ્રોત્સાહિત કરો. બાળકો વાતો કરે ત્યારે એ વાતો ધ્યાનથી સાંભળવી. બાળક બોલતું હોય અને મમ્મી કે પપ્પા TV, લેપટોપ કે રસોડામાં જોતાં જોતાં 'હં-હં' કરે એ યોગ્ય નથી. વાતો કરવા-સાંભળવાથી બાળકોનો ભાષાવિકાસ થાય છે. ભાષા પર પ્રભુત્વ જેટલું વધારે એટલો વિચારશક્તિનો વિકાસ વધારે. વાતો કરવી, મૈત્રીપૂર્ણ સંબંધ રચવો એ બાળકના વિકાસમાં ખૂબ અસરકારક બને છે. બાળકને તમે ઘરના કામમાં જેટલું જોડો, એટલા તમે પણ એની વાતો અને વિચારો સાથે જોડાઓ.

સાથે મળીને ઘરમાં કામ કરવાની રીતો

આનંદ અને હળવાશ

બાળકને ઘરના કામમાં જોડો ત્યારે એના પર કશું દબાણ ન રાખો. બાળક કામમાં જોડાય અને પોતાની રીતે, પોતાની ગતિએ કરી શકે તેવું કામ એને આપો. તમારી સાથે બાળકને જોડવું પણ તમારી પદ્ધતિનો આગ્રહ ન રાખવો.

રસ અને હેતુ

બાળક માટે અનુકરણ કરવા યોગ્ય ઉત્તમ ઉદાહરણ હોય તો તે છે મમ્મી-પપ્પા. બાળકો અજાણપણે, અભાનપણે મમ્મી-પપ્પાનાં જ વલણને અપનાવતાં હોય છે. જો તમે રસ લઈને ઘરનું કામ કરતા હો તો બાળક પણ એ જ રીતે કેળવાશે. બાળકોને શીખવું ગમતું જ હોય છે અને શીખવાની આ વ્યવહારુ રીત સૌથી શક્તિશાળી પ્રેરક બળ હોય છે.

બાળકનાં વખાણ કરો

બાળક કામ કરે ત્યારે સૌથી પહેલાં તો એ કામ કરે છે એ વાતનો આનંદ વ્યક્ત કરો અને પછી એ કામમાં વખાણવા લાયક બાબતનાં વખાણ કરો. વખાણથી બાળકમાં આત્મવિશ્વાસ આવે છે. એમને થોડું આગળ વધવાનું, વધુ સારું કામ કરવાનું મન થાય છે.

ધીરજ રાખો

બાળકો સાથે સમય વિતાવવો હોય ત્યારે ધીરજ રાખવી. આટલી મિનિટ, આટલા કલાક એવાં બંધનો ન રાખવાં. બાળકો સાથે કામ કરવામાં કદાચ તમે એકલા હો એથી વધારે સમય પણ લાગે, કોઈ કામ લાંબું ચાલે. વાતો પણ ક્યારેક વધારે વખત થઈ જાય. બજારમાં જઈને આવતાં વાર લાગે. બાળકો સાથે સમય પસાર કરવા બાબતે સમયનું રેશનિંગ ન કરો. એ બાબતે ઉદાર રહો.

કરવું એ જ શીખવું

બાળકને વ્યવહારુ ઉદાહરણ સાથે શીખવાનું ખૂબ ગમે છે. આ રીતે શીખેલું અસરકારક પણ બને છે. વજન કે માપ વિષે શીખવતી વખતે મેઝરિંગ કપ, વજનનો કાંટો, ફૂટપટ્ટી, મેઝરટેપ જેવી વસ્તુઓથી જોખી, માપીને બતાવવું. શાકની લારીએ કે દુકાને બાળકને સાથે લઈ જઈને કાટલાં, વજનનું મશીન બતાવી, એમાં વજન કરાવીને દેખાડવું. આ રીતે વ્યવહારુ ઉદાહરણોથી બાળકને રસ પડે છે. થોડું મોટું થયેલું બાળક શાક કે ખાંડ જેવી વસ્તુ જાતે પણ ખરીદી લાવી શકે છે.

આજકાલ માહિતી વિસ્ફોટના યુગમાં યંગ પૅરન્ટ પાસે બાળકોના બુદ્ધિ, વિકાસ, વર્તણૂક વિષેની ઘણી બધી માહિતી હોય છે. એ તો યોગ્ય છે જ, પણ એ સાથે તમારા પોતાના બાળકને સમજવું અત્યંત જરૂરી છે. આ દુનિયામાં આવનાર દરેક વ્યક્તિ એક અને એકમાત્ર હોય છે કોઈ મહાન લેખક, કવિ, ગાયક કે અદાકાર માટે 'વન એન્ડ આન્લી' બોલાતું હોય છે. પણ માત્ર એ જ નહીં એકએક વ્યક્તિ માત્ર એક અને આગવી હોય છે. એનું પુનરાવર્તન નથી થવાનું. બાળકના આવા આગવાપણાને માતા- પિતા સમજે, સ્વીકારે, બાળક કુટુંબનો મહત્ત્વનો ભાગ છે તેવો બાળકને અહેસાસ કરાવે એવું એને ગમતું હોય છે. આવો સ્વીકાર એને ઊંચું આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ આપે છે.



૪

તમારા બાળકનો વિકાસ યથાયોગ્ય થઇ રહ્યો છે ?

માતા-પિતાને હંમેશાં એક સવાલ વારંવાર થયા કરે છે – શું મારા બાળકનો વિકાસ એની ઉંમર અનુસાર થઈ રહ્યો છે? બાળકના સમવયસ્ક અન્ય બાળકોને જોઈને, એમની પ્રગતિ વિષે જાણીને માતા-પિતાને આ સવાલ થાય તે સ્વાભાવિક છે. આ સવાલનો જવાબ, બાળકના વિકાસનો ખ્યાલ આપતા વિકાસના સૂચકો (ડેવલપમૅન્ટલ ઈન્ડિકેટર્સ) તૈયાર કરવામાં આવ્યાં છે તેના પરથી મળી જશે. બાળકનો વિકાસ કેટલો અને કેવો થયો છે તે નક્કી કરવા માટે આસૂચકો જોવામાં આવે છે. બાળકની પ્રગતિને અવારનવાર કાળજીથી તપાસતાં રહેવું અને બાળકની ક્ષમતાઓ વધતી હોય તે જોતાં રહેવું. બાળક એની ઉંમર અનુસાર સ્વાભાવિક ગણાય એવું શીખતું હોય તો એ પૂરતું છે, પરંતુ જો એ વિકાસ કોઈ પણ પાસાં બાબતે ઓછો કે ધીમો જણાય તો એ તફાવત તરત ધ્યાન આપવું.

જો બાળક સામાન્ય ગતિએ પ્રગતિ કરી રહ્યું હોય તો વિકાસના જુદાં જુદાં પાસાંમાં એનો વિકાસ થશે જ પરંતુ સામાન્ય પરીક્ષણમાં જો બાળક ધીમું જણાય તો બાળકમાં એ કૌશલ્ય કે ક્ષમતા વિકસે એ માટે થોડો વધારે સમય ફાળવવો જરૂરી બને. મોટા ભાગનાં બાળકોની કશી જ સમસ્યા વિના પ્રગતિ થતી જ હોય છે અને વડીલોએ બાળક પ્રગતિ કરે અને એને નવું શીખવાનો પડકાર મળે તેવી યોગ્ય પ્રકારની રમતો, પ્રવૃત્તિઓ એને આપવી જોઈએ.

વિકાસસંબંધી પાયાનાં સૂચકો નીચે પ્રમાણે છે :

મૂળભૂત જરૂરિયાતોની સંતુષ્ટિ – ઊંઘ, આરામ, આહાર

- બાળક બરાબર ઊંઘે છે?
- બાળકને પૂરતો આરામ મળે પછી એ ફરીથી ખુશ થઈને રમવા માંડે છે?
- બાળક બરાબર આહાર લે છે? એને સરખી ભૂખ લાગે છે?
- જો કે કોઈ વાર રમતે ચડેલું બાળક ખાવાની ના પાડે કે બીમાર બાળક ખાવાની રુચિ ન દેખાડે કે એનો ખાવાનો સમય ચુકાઈ જાય તેને સામાન્ય બાબત ગણવી.

શૌચક્રિયા શીખવી

બાળકનો કુદરતી હાજતો પર અંકુશ છે કે ગમે ત્યારે ગમે તે સ્થળે પેશાબ થઈ જાય છે? શું મળપ્રવૃત્તિ થઈ જાય છે? એને હાજત લાગ્યાની ખબર પડતી નથી? કોક વાર આવું થઈ જાય. ખાસ કરીને વધુ પડતું પ્રવાહી પીધું હોય કે પેટ બગડયું હોય ત્યારે આવું થઈ શકે. પરંતુ અમુક ઉંમરે લગભગ બેથી ત્રણ વર્ષની વય વચ્ચે બાળક આ હાજતોને સમજીને કહી શકે છે.

લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ

શું બાળક આનંદ, ગુસ્સો, દુ:ખ, શોક, ઉત્સાહ, ઉત્તેજના, હતાશા, પ્રેમ અને વહાલની લાગણીઓ વ્યકત કરી શકે છે? જે બાળકની લાગણીઓ બદલાતી ન હોય – હંમેશા ગુસ્સામાં કે ખિજાવેલું રહે કે અતિ ઉત્સાહિત લાગતું હોય તેને કંઈક મુશ્કેલી હોઈ શકે છે.

વડીલો અને બાળકો સાથે એનું અટૅચમૅન્ટ

તમારું બાળક પોતાના જેવડા બીજા બાળકો સાથે જોડાઈ શકે છે? એને પોતાનાં સમવયસ્કો સાથે દોસ્તી થાય છે? દોસ્તો સાથે રમે છે? દોસ્તી કરતાં તકલીફ પડે છે? બાળકો બહુ હળીભળી શકે નહીં કે પોતાનાં જેવડાં બાળકોથી ડરતું હોય તો એવા બાળક પર એ વિષે ધ્યાન આપવું જરૂરી બને છે.

આસપાસની દુનિયાને જાણવાનું કુતૂહલ

શું બાળકને પોતાની આસપાસની દુનિયા વિષે કુતૂહલ થાય છે? બાળક લગભગ દરેક વસ્તુ વિષે કોઈ ને કોઈ સવાલો પૂછે છે? જેમકે : આ શું છે? આ કેમ છે? આ કઈ રીતે થાય છે? આ એના કાયમી સવાલો હોય છે. આ સૂચવે છે કે બાળકમાં નિરીક્ષણ કરવાની, જોવા-તપાસવાની, પોતે જે જુએ, અનુભવે એનો અર્થ કાઢવાની વૃત્તિ અને ક્ષમતા છે. રસ્તે પડેલા કચરામાં કે તૂટી ગયેલી મોટરસાઈકલમાં પણ, બાળકોને પોતાની આસપાસની બધી જ વસ્તુઓમાં રસ પડે છે. આ કુદરતી વૃત્તિ છે.

એકાગ્રતાનો ગાળો

બાળક જે કંઈ કરતું હોય એમાં એને ઓછામાં ઓછો દસ મિનિટ રસ પડવો જોઈએ. શું બાળક આથી ઓછા સમયમાં બેધ્યાન થઈ જાય છે? એનું ધ્યાન જરાય કેન્દ્રિત નથી થતું? કેટલાંક બાળકો લાંબા સમય સુધી રમી શકે છે કે જે કરતા હોય તેમાં ધ્યાન પરોવી શકે છે તો કેટલાંકનું ધ્યાન ઓછું ટકે છે. ઘડીકમાં આ, ઘડીકમાં તે કર્યા કરે છે.

વર્તણૂકના આ સૂચકોના નિરીક્ષણ માટે ખાસ સમય ફાળવવાની જરૂર નથી હોતી. દિવસ દરમિયાન તમે બાળકની પાસે હો ત્યારે જ આ બધું જોઈ શકાય છે. સામાન્ય સ્થિતિ તો ધ્યાન પણ નહીં ખેંચે પરંતુ કશું અસામાન્ય હશે તો ધ્યાન ખેંચાશે. તમારાં નિરીક્ષણો લખીને નોંધવાની જરૂર પણ નથી પરંતુ એ વિષે સચેત તો જરૂર રહેવું. કેટલાંક બાળકો તો એની સાથે હોય તેવી મોટી વ્યક્તિને પોતાની મુશ્કેલી કહી પણ શકે છે. લગભગ બધાં જ બાળકોને એમને માટે મહત્ત્વની હોય તેવી મોટી વ્યક્તિ સાથે સમય ગાળવો ગમતો હોય છે. એ મોટી વ્યક્તિ માતા, પિતા, કોઈ સગું, આયા કે પડોશમાં એને સાચવનાર વ્યક્તિ હોઈ શકે. એવી વ્યક્તિ સાથે બાળકનો સંબંધ અર્થપૂર્ણ હોય છે. આ વ્યક્તિ થોડું સતર્ક રહીને બાળકની કોઈ મુશ્કેલી વિષે નિરીક્ષણ કરે તો બાળકના હિતમાં કંઈક સમયસર કરી પણ શકાય છે.



ઉપસંહાર

માતા-પિતા હોવું એ પ્રકૃતિએ તમને આપેલી એક વિશિષ્ટ બક્ષિસ છે. દરેક કુટુંબમાં બાળકના જન્મની ઉજવણી થતી હોય છે. બાળકને નાનપથી મોટું થતું જોવું એ એક અનેરો અનુભવ છે. ખોળામાં કે ઘોડિયામાં બંધ આંખે સૂતેલું નાજુક, નાનકડું નવજાત શિશુ જ્યારે પહેલી વાર સ્મિત કરે, ઊંધું પડતાં શીખે, ભાખોડિયાં ભરે, ઊભું થાય, ચાલે, મા, બા, પા જેવા અક્ષરો બોલે; બાળકની આ પ્રત્યેક બાબતો માતા-પિતાને માટે કાયમી યાદગીરીનો ખજાનો હોય છે. બાળક મોટું થાય તેમ તેમ એની લાગણીઓ અને માતા-પિતાની અપેક્ષા વિવિધ રીતની બનતી હોય છે. બાળક મોટું થાય, કિશોરવયે પહોંચે ત્યારે ઘરનું વાતાવરણ બદલાઈ જાય છે. મોટું થયેલું સંતાન હવે ઘરમાં એક સ્વતંત્ર ઓળખ લઈને જીવતું હોય છે.

આ જ રીતે બાળકની આસપાસની દુનિયા પણ બદલાતી હોય છે. બાળકની સાથે આપણે પણ વિકસીએ છીએ. આપણી વય વધે છે, સંબંધો બદલાય છે, કામ બદલાય છે, બાળક પ્રત્યેની જવાબદારીઓનું સ્વરૂપ પણ બદલાય છે. આપણી અને ઊછરતા બાળકની આસપાસ વિશિષ્ટ સંબંધ રચાય છે. માતા-પિતા તરીકેની ભૂમિકા કરવાનો અનુભવ લેવો કોને ન ગમે? પરંતુ આપણે વિચારવા જેવી એક વાત છે કે, શું બાળકને ઉછેરવાનો આનંદ ખરેખર આપણે માણીએ છીએ? આપણી સામે મોટો સવાલ તો એ છે કે બાળકને મોટું કરવાનું આ કામ આપણા માટે આનંદજનક અને સંતોષપ્રદ બની રહે તેવું કઈ રીતે થઈ શકે? આ સવાલોના કોઈ જ નિશ્ચિત જવાબો નથી. આમ છતાં એક સાદો સિદ્ધાંત સમજવા જેવો છે. આપણે માતા-પિતા બન્યાનો આનંદ ત્યારે જ માણી શકીએ જ્યારે આપણું બાળક એનું બાળપણ માણતું હોય. આપણે આપણને પૂછવા જેવું છે, 'શું બાળકને ઉછેરવાની મારી રીતથી મારું બાળક ખુશ છે?' જવાબ અઘરો છે. બાળક તો નાનું છે એ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કાંઈ જ કહી નહી શકે. પરંતુ માતા-પિતાને એ જરૂર સમજાઈ શકે કે બાળકને મોટા થવાનો અનુભવ આનંદ આપે છે કે નહીં? સંવેદનશીલ પૅરન્ટિંગનો ચાવીરૂપ મુદ્દો આ જ છે. આપણને સમજાય છે કે બાળક પોતાનાથી અને પોતાની આસપાસના માહોલથી ખુશ છે કે નહીં?

માતા-પિતા બનવું એટલે શું? શું આ ભૂમિકા એટલે બાળક સાથેનું કુદરતી સગપણ કે બાળક સાથે પપ્પાનો સંબંધ? બાળક સાથે મમ્મીનો સંબંધ? મમ્મી-પપ્પાની ભૂમિકા સંવેદનશીલ બનીને કરવી એનો અર્થ એ કે આ સંબંધ, બાળક જે વાતાવરણમાં ઊછરી રહ્યું હોય તે સમગ્ર વાતાવરણને, ખાસ કરીને, બાળકની નિકટના વાતાવરણને આવરી લેતો હોવો જોઈએ. આ વાતાવરણ એટલે બાળકનાં મમ્મી-પપ્પા, સહોદરો, ઘરના વડીલો અને ભૌતિક વાતાવરણ! ઊછરતા બાળકને માટે સંવેદનાપૂર્ણ રીતે નશ્ચિંતતાનું ક્ષેત્ર રચાય તે માટે ઘરમાં શાંતિ અને સંવાદિતા હોય એ જરૂરી છે.

બાળક મોટું થાય, એની આસપાસની દુનિયા થોડી મોટી થવા માંડે, એના જીવનમાં નવી પરિસ્થિતિઓ આવવા માંડે. બાળકને પોતાના જેવડાં મિત્રો બનવા માંડે. આ મિત્રોની ખૂબ ઊંડી અસર બાળકના વિચાર અને વર્તન પર હોય છે. બાળક સ્કૂલે જવા માંડે. એને શિક્ષકોને કે મોટી વયના બીજા લોકોને મળવાનું થાય. નવી અપેક્ષાઓ થાય. સ્કૂલનું વાતાવરણ ઘર કરતાં જુદું હોય. એમાં ગોઠવાવું, ત્યાં પોતાની જગ્યા બનાવવી, નવા લોકો સાથે ગોઠવાવું એ ધીમે ધીમે થતી પ્રક્રિયા છે. બાળકનો વિકાસ સ્વસ્થપણે થાય એ માટે જરૂરી છે કે આ વાતાવરણમાં જે નવા સંબંધો બંધાય, નવાં કામો આવે, તેમાંથી નવી અપેક્ષાઓ સર્જાય તો સમજીને એની સાથે ગોઠવાવામાં બાળકને માતા-પિતા પાસેથી અને ઘરમાંથી મદદ મળે. બાળક બહાર જતું થાય તે પછી પણ એને માટે ઘર તો એક ખાસ જગ્યા જ રહે છે અને એમાં કેન્દ્રસ્થાને હોય છે મમ્મી-પપ્પા.

ઘરની આ દુનિયા અને સતત ખુલતી રહેતી બહારની દુનિયા વચ્ચે બાળકે મેળ બનાવવાનો હોય છે. આપણે આ મેળ કરવાનું બાળકોને કઈ રીતે શીખવાડીએ છીએ તે ખૂબ મહત્ત્વનું છે. કારણ કે એ મેળ અને શીખવવાની રીતો પર જ આનંદપૂર્ણ બાલ્યાવસ્થાનો અને બાળકને ઉછેરવાના આપણા કામથી આપણને મળતા આનંદ બંનેનો આધાર રહે છે. બાળક ઘરની બહાર જતું થાય. પોતાના જેવડાં મિત્રો સાથે હળતુંભળતું થાય અને એના મનમાં કંઈક કંઈક ઈચ્છાઓ જાગે, એમની અપેક્ષાઓ વધે. એ નવી નવી ચીજો માંગે. આમાંનું કેટલાંક આપણને ન ગમે એવું ય હોય પરંતુ આપણે સમજવાનું છે કે આ ગાળો ટૂંકો હોય છે. બાળકને માત્ર એને મળતી ભૌતિક સુખસગવડોમાં જ આનંદ મળતો નથી. બાળકને આનંદ મળે છે સંવેદનાપૂર્ણ, સમજદારી અને વિશ્વસનીય રીતે થતા એના ઉછેરથી. આવો ઉછેર જ એને ખરેખર ખુશ રાખે છે.

